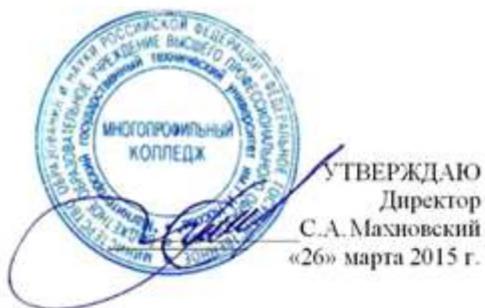


Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова»

Многопрофильный колледж



ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Методические указания к контрольной работе
для студентов заочной формы обучения
по специальности**

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
(базовой подготовки)**

Магнитогорск, 2015

ОДОБРЕНО

Предметной комиссией
«Физической культуры и БЖ»
Председатель  /Е.А. Киреева
Протокол № 7 от 18 03 .2015 г.

Методической комиссией
Протокол №4 от 26.03.2015 г

Разработчики:

А.А. Волков, преподаватель МпК ФГБОУ ВПО «МГТУ»
Е.А. Киреева, преподаватель МпК ФГБОУ ВПО «МГТУ»

Методические указания по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями к минимуму результатов освоения учебной дисциплины, изложенными в Федеральном государственном стандарте среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» августа 2014 г. №965, и призваны помочь студентам заочной формы обучения в самостоятельной работе по изучению материалов курса.

Методические указания содержат рекомендации по изучению теоретического блока, задания и общие рекомендации по выполнению контрольных работ, а также включает вопросы и задания к дифференцированному зачету.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Паспорт учебной дисциплины	6
2. Тематический план учебной дисциплины.....	7
3 Методические рекомендации по выполнению контрольной работы.....	13
4 Варианты контрольной работы.....	16
5 Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету.....	19
Приложение А. Образец оформления титульного листа контрольной работы.....	26
Приложение Б. Образец оформления содержания контрольной работы.....	27

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания для студентов заочной формы обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» предназначены для реализации Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Самостоятельная работа при заочной форме обучения является основным видом учебной деятельности и предполагает следующее:

- самостоятельное изучение теоретического материала;
- выполнение контрольной работы;
- подготовку к промежуточной аттестации.

Настоящие методические указания составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины, утвержденной в многопрофильном колледже, и включают варианты контрольной работы для студентов заочной формы

Цель методических указаний - помочь студентам при самостоятельном освоении программного материала и выполнении домашней контрольной работы.

Методические указания включают:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
2. Тематический план учебной дисциплины.
3. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
4. Варианты контрольной работы
5. Задания для дифференцированного зачета.
6. Информационное обеспечение
7. Образец оформления титульного листа контрольной работы
8. Образец оформления содержания контрольной работы.

Наряду с настоящими методическими указаниями студенты заочной формы обучения должны использовать учебно-методический комплекс учебной дисциплины, включающий рабочую программу; методические указания для самостоятельной работы; методические указания для практических занятий; учебное пособие.

Образовательный маршрут

Рабочим учебным планом для студентов заочной формы обучения предусматриваются теоретические, самостоятельная работа студентов.

Обзорные лекции проводятся по сложным для самостоятельного изучения темам программы и должны помочь студентам систематизировать результаты самостоятельных занятий.

Обязательным условием освоения дисциплины является выполнение одной итоговой письменной контрольной работы. Методические указания устанавливают единые требования к выполнению и оформлению контрольной работы. Если в ходе самостоятельного изучения дисциплины, при выполнении контрольной работы у Вас возникают трудности, то Вы

можете прийти на консультации к преподавателю, которые проводятся согласно графику.

По итогам изучения дисциплины проводится дифференцированный зачет. Перечни вопросов и варианты заданий представлены в разделе 5. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету.

1 ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», входящей в состав укрупненной группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.2 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь:*

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У02.1. распознавать и анализировать профессиональную задачу и/или проблему;

У03.1. принимать решения в стандартной профессиональной ситуации и определять необходимые ресурсы;

У06.1. работать в коллективе и команде;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать:*

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

32. основы здорового образа жизни.

306.1. основные принципы работы в коллективе;

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться *общие компетенции:*

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 328 часов.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся

Основные понятия и термины по теме: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

План изучения темы:

1. Физическая культура и спорт как социальное явление. Физическая культура личности.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Сущность физической культуры и спорта.
4. Ценности физической культуры.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Основные понятия и термины по теме: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гипоксия, гиподинамия, гипокицезия.

План изучения темы:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся системы.
2. Краткая характеристика функциональных систем организма.
3. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.
4. Возрастные особенности развития.
5. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
6. Физиологическая характеристика некоторых состояний (предстартовое состояние, разминка, вработывание, "мёртвая точка", "второе дыхание", утомление).
7. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности.
8. Устойчивости к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни

Основные понятия и термины по теме: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка.

План изучения темы:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Составляющие здорового образа жизни.
3. Основные требования к его организации.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема 4. Физические способности человека и их развитие

Основные понятия и термины по теме: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.

План изучения темы:

1. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.
2. Возможная степень развития каждого из них.
3. Возрастные особенности развития.
4. Методических принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
5. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

Тема 5. Основы физической и спортивной подготовки

Основные понятия и термины по теме: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработка.

План изучения темы:

1. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования.
2. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.
3. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.
4. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.
5. Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки.
6. Контроль за эффективностью тренировочного процесса.
7. Основные стороны подготовки спортсмена.

8. Построение спортивной тренировки.

Тема 6. Спорт в физическом воспитании учащихся

Основные понятия и термины по теме: массовый спорт, спорт высших достижений; спорт и нравственность; спортивная классификация; система спортивных соревнований; международное спортивное движение.

План изучения темы:

1. Наиболее популярные виды спорта в Российской Федерации.
2. Лучшие спортсмены и уровень развития спорта в колледже, районе и городе.
3. Органическое сочетание процесса спортивной подготовки с нравственным воспитанием, профилактикой вредных привычек и асоциального поведения.
4. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Краткая история Олимпийских игр, участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Основные понятия и термины по теме: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); прикладные психофизиологические функции и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.

План изучения темы:

1. Цели и задачи ППФП.
2. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.
3. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений.
4. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

Тема 8. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

Основные понятия и термины по теме: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.

План изучения темы:

1. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.
2. Реабилитация после болезни, перенесённой травмы.
 3. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

Бег на средние дистанции: 800 м, 1500 м (высокий старт, бег по дистанции, финиширование).

Бег на длинные дистанции: 3000 м, 5000 м, (распределение силы на всю дистанцию).

Эстафетный бег: 4x100м (прием, передача эстафетной палочки).

Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег, толчок, полет, приземление).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, толчок, полет, приземление).

Кросс до 3км (девушки), до 5 км (юноши).

Уметь выполнять специальные беговые упражнения.

Выполнять учебные нормативы.

Использовать знания и навыки, приобретенные на уроках, на самостоятельных занятиях.

БАСКЕТБОЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Техника нападения. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Передачи мяча одной рукой. Броски по кольцу в движении. Перехват мяча. Игра в нападении. Двусторонняя игра.

Техника защиты. Стойки, передвижения, перехват, вырывание мяча, взятие отскока, выбивание мяча.

Тактика игры. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Знать правила игры.

Применять знания и умения, полученные на уроках в учебной игре.

Выполнять учебные нормативы

ВОЛЕЙБОЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие ловкости, быстроты, силы.

Техника нападения: передачи, подачи, атакующие удары.

Техника защиты: приём, блокирование.

Тактика игры. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Выполнять учебные нормативы

Знать правила игры.

Использовать навыки и умения, полученные на уроках в учебной игре.

БАДМИНТОН

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Технические приемы. Стойки, передвижения, удары, подачи.

Тактика игры. Одиночная, парная.

Знать правила игры.

Использовать навыки и умения, полученные на уроках в учебной игре.

Выполнять учебные нормативы

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие ловкости, быстроты, координации, внимания, реакции, глазомера, мышления.

Техника игры. Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи,

удары.

Тактика игры. Одиночная, парная.

Знать правила игры.

Использовать навыки и умения, приобретенные на уроках в учебной игре.

Выполнять учебные нормативы

ФУТЗАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, гибкости.

Техника игры. Передвижения, удары, остановки, финты, отбор мяча, техника вратаря.

Тактика игры в нападении, в защите. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Знать правила игры.

Уметь использовать навыки и умения, приобретенные на уроках в процессе игры.

Выполнять контрольные нормативы.

ШЕЙПИНГ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации.

Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг.

Комплексы упражнений: для всех групп мышц.

Знать оздоровительную направленность при занятиях.

Уметь выполнять комплексы упражнений под музыкальное сопровождение.

Выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости.

Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг.

Комплексы упражнений для всех групп мышц: с гантелями, штангой, на тренажёрах, с собственным весом.

Знать оздоровительную направленность при занятиях.

Выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП).

Задачи ППФП:

- развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;

- совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной профессии;

- профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание и т.д.;

- применять знания, умения, навыки, полученные на уроках физической культуры в будущей трудовой деятельности;

Требования: развитие координации движения рук и ног, развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса, общей выносливости, быстроты реакции, устойчивости и переключения внимания и др. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: кифотическая постановка тела.

Рекомендуемые виды спорта: силовая подготовка, спортивная гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка.

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа является наиболее значимым элементом самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения. Выполнение контрольной работы помогает лучше изучить основные положения физической культуры как социального явления, здорового образа жизни, подходов к его организации.

При написании контрольной работы студенты изучают значительный теоретический материал; знакомятся с основными понятиями и категориями учебной дисциплины; приобретают навыки работы с литературой; учатся анализировать теоретический материал; выделять главное.

Выполнение домашней контрольной работы определяет степень усвоения студентами изучаемого материала, умение анализировать, систематизировать теоретические положения и применять полученные знания при решении практических задач.

Предлагается 15 вариантов контрольных работ.

Каждый вариант включает три теоретических вопросы по разным темам учебного курса, чтобы при выполнении контрольной работы студенты могли наиболее полно изучить учебный материал.

При выполнении контрольной работы необходимо воспользоваться литературой, список которой приводится в методических указаниях. В качестве дополнительной литературы рекомендуются справочники, интернет-источники., целесообразно использовать периодические издания – газеты и журналы.

Обращаем Ваше внимание, что выполнение контрольных работ – обязательно. Своевременная сдача контрольных работ – является условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине.

Студенты заочной формы обучения обязаны выполнить контрольную работу в письменном виде и представить ее ведущему преподавателю соответствующей дисциплины не позднее, чем за 14 дней до начала лабораторно-экзаменационной сессии. Допускается отправка контрольных работ по почте.

Если контрольная работа выполнена не в полном объеме или не в соответствии с требованиями, то работа возвращается студенту на доработку с указанием в рецензии выявленных замечаний. Вариант с замечаниями необходимо приложить к исправленному варианту.

Номер варианта контрольной работы определяется по двум последним цифрам Вашего шифра (номер зачетки) по таблице №1

Например: задания, которые должен выполнять студент, шифр которого 3529, имеет вариант 12 (в клетке на пересечении строки 2 и столбца 9).

Таблица 1 – Варианты заданий

Предпоследняя цифра шифра	Последняя цифра шифра									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	1	11	12	13	6	14	15	1	2	11
2	7	2	6	15	7	2	8	9	12	3
3	8	10	3	1	8	4	7	13	10	4
4	9	1	8	4	9	3	14	8	7	10
5	10	4	9	11	5	15	2	10	13	9
6	14	15	5	6	1	6	1	2	3	4
7	11	8	7	2	10	9	7	4	13	8
8	12	9	3	4	11	2	5	8	6	7
9	13	4	10	5	12	8	15	13	9	6
0	5	14	15	1	13	2	3	4	5	10

Получив свой вариант контрольной работы, вы должны:

1. изучить настоящие методические указания для студентов заочной формы обучения;
2. внимательно ознакомиться с вопросами (теоретическими и практическими) своего варианта;
3. подобрать соответствующие учебно-методические пособия, изданные в колледже, учебную литературу, документы;
4. ознакомиться с подобранной информацией;
5. выполнить задания по теоретическим вопросам, составив, в зависимости от задания, конспект, таблицу, схему, план ответа и др.
6. оформить работу в соответствии с требованиями к оформлению.

Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаге формата А4 печатным способом на печатающих устройствах вывода ЭВМ (компьютерная распечатка). Ответ на теоретический вопрос следует начинать с нового листа.

Текст контрольной работы следует выполнять, соблюдая размеры полей: левое – 20 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, абзацный отступ – 10 мм.

Текст выполняется через 1,5 интервала, основной шрифт Times New Roman, предпочтительный размер шрифта 12-14, цвет – черный. Разрешается использование компьютерных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры. Страницы должны быть пронумерованы.

Контрольная работа включает в себя следующие разделы:

- титульный лист,
- содержание,
- основная часть,
- список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей работы. Пример оформления титульного листа приводится в приложении А.

Содержание должно отражать все материалы, помещенные в контрольную работу. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы. В содержание включают наименование всех разделов (они соответствуют наименованию заданий) Пример оформления содержания приводится в приложении Б.

Содержание основной части работы должно соответствовать заданию в соответствии с вариантом методических указаний. Расчеты должны быть проведены по действующим методикам.

В конце работы приводится список литературы. Список использованной литературы должен содержать сведения обо всех источниках, использованных при выполнении работы. Заголовок «Список использованной литературы» записывают симметрично тексту с прописной буквы. Источники нумеруют арабскими цифрами в порядке их упоминания в контрольной работе либо в алфавитном порядке.

4 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1 вариант

Теоретические вопросы

1. Понятие о социально-биологических факторах физической культуры.
2. Роль кожи в жизнедеятельности организма.
3. Составить комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики).

Вариант 2

Теоретические вопросы

1. Естественные-научные основы физической культуры, спорта.
2. ЦНС (центральная нервная система), её отделы, функции.
3. Дать определение понятию «спорт».

Вариант 3

Теоретические вопросы

1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
2. Понятие о рецепторах и анализаторах.
3. Дать определение понятию « физическое развитие».

Вариант 4

Теоретические вопросы

1. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
2. Функции костей и скелета человека.
3. Составить комплекс ЛФК (лечебной физкультуры) при заболеваниях органов дыхания.

Вариант 5

Теоретические вопросы

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
2. Гипокинезия и гиподинамия.
3. Как определить, оценить работоспособность?

Вариант 6

Теоретические вопросы

1. Биоритмы в жизни человека.
2. Весовые-ростовые индексы. Раскройте их содержание.
3. Перечислите основные физические качества. Дать определение (физическим качествам).

Вариант 7

Теоретические вопросы

1. Спортивная классификация, спортивные разряды, спортивные звания.
2. История олимпийских игр.
3. Что лежит в основе выбора спорта?

Вариант 8

Теоретические вопросы

1. Утомление при физической и умственной деятельности человека.
2. Процесс восстановления.
3. Дать определение «физические упражнения», «физическое воспитание».

Вариант 9

Теоретические вопросы

1. Закаливание. Суть, правила, средства. Роль закаливания в профилактике ОРЗ (острых респираторных заболеваний).
2. Влияние избыточного веса на ЧСС (частоту сердечных сокращений) организма. Средства поддержания нормального веса.
3. Комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений).

Вариант 10

Теоретические вопросы

1. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка).
2. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни.
3. Курение и его роль в развитии онкологических заболеваний.

Вариант 11

Теоретические вопросы

1. Основы здорового образа жизни. Основные понятия. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Общие требования техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
3. Олимпийские комитеты России.

Вариант 12

Теоретические вопросы

1. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Правила активизации игры в настольном теннисе.
3. Пьер де Кубертен – его роль в возрождении Олимпийских игр.

Вариант 13

Теоретические вопросы

1. Частота сердечных сокращений. Пульсовой режим на занятиях физическими упражнениями.
2. 2 Понятие «гиподинамии» и «гипокинезии». Последствия их влияния на организм.
3. Программа летних Олимпийских игр.

Вариант 14

Теоретические вопросы

1. Восстановление работоспособности. Принципы восстановления работоспособности.
2. Зарождение и эволюция гимнастики.
3. Олимпия – святилище Олимпиад. Организация античных Олимпийских игр.

Вариант 15

Теоретические вопросы

1. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
2. Нарушения (фолы) и наказания в бадминтоне.
3. Олимпийский огонь. Эстафета Олимпийского огня.

5 ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения данной дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения. Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются умения и знания.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится в форме зачетов (3,4,5 курс) и дифференцированного зачета (6 курс).

Зачеты проводятся в форме сдачи контрольных нормативов и дифференцированный зачет в форме обязательной письменной контрольной работы.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
400 м	1.08,0	1.13,0	1.18,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0
800 м	2.45,0	2.50,0	3.00,0	3.32,5	3.42,5	3.52,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0	4.32,0	4.45,0	5.00,0
2000 м	-	-	-	11.45,0	12.00,0	12.30,0
3000 м	14.00,0	14.30,0	15.00,0	-	-	-
Ходьба 3 км	18.00,0	18.30,0	19.00,0	20.30,0	21.00,0	21.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,65	4,25	4,05	3,95	3,55	3,05
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,40	1,35	1,20	1,25	1,15	1,05
Кросс 3 км	-		-	-		Без учета времени
Кросс 5 км	Без учета времени		-	-		-
Прыжки в длину с места (см)	230	225	215	175	165	155

Знать: свои личные достижения по легкой атлетике.

Уметь: выполнять прием и передачу эстафетной палочки.

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	4	3	2
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	12	11	9	9	8	6

Знать: правила игры

Уметь: играть в баскетбол

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	20	15	12	17	14	10
Верхняя передача (в парах)	25	20	15	20	15	12
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	3	2	1	3	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

Знать: правила игры.

Уметь: играть в волейбол.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью	10	8	6	10	8	6
тыльной поверхностью	10	8	6	10	8	6
ребром	3	2	1	3	2	1
Подрезка:						

справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3
Накат:						
справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3
Подача:						
по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3

Знать: правила игры.

Уметь: играть в настольный теннис.

ШЕЙПИНГ

Уметь: выполнять комплексы упражнений под видеозапись.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	130	120	110	130	120	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа	60%	50%	40%	-	-	-

(% от массы тела)						
-------------------	--	--	--	--	--	--

Знать: комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц.
Названия основных групп мышц.

Уметь: владеть техникой исполнения упражнений (жим лежа, приседание со штангой, становая тяга.)

ФУТЗАЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	5	4	3
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,9	6.2	6.4
Удар по мячу на дальность(м)	42	32	27
Жонглирование мячом (количество)	20	15	12
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

Знать: правила игры.

Уметь: выполнять контрольные упражнения, играть в футбол.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-4-го КУРСА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,6	4,8	5,1	5,3	5,5	5,7
60 м	8,0	8,3	8,6	9,5	9,8	10,1
100 м	13,5	13,8	14,1	16,5	16,8	17,1
200 м	28,8	29,3	29,7	35,4	35,8	36,4
400 м	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.18,0	1.23,0	1.28,0
800 м	2.40,0	2.45,0	2.50,0	3.28,5	3.38,5	3.48,0
1000 м	3.30,0	3.45,0	4.00,0	4.27,0	4.40,0	4.50,0
2000 м	-	-	-	11.15,0	11.40,0	12.00,0
3000 м	13.30,0	14.00,0	14.30,0	-	-	-
Ходьба 3 км	17.00,0	17.30,0	18.00,0	19.30,0	20.00,0	20.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,70	4,30	4,10	4,00	3,65	3,15
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,45	1,40	1,22	1,30	1,20	1,10
Кросс 3 км	-	-	-	-	-	Без учета времени
Кросс 5 км	Без учета времени	-	-	-	-	-
Прыжки в длину с	230	225	215	175	165	155

места (см)						
------------	--	--	--	--	--	--

Знать: свои личные достижения по легкой атлетике.

Уметь: выполнять все контрольные нормативы.

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	2	4	3	2
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	14	12	10	10	8	6
Дальние броски (кол-во попадание из 5 попыток) техника выполнения броска	1	-	-	1	-	-

Знать: правила игры

Уметь: играть в баскетбол

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	30	25	20	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	35	30	25	30	25	20
Нижняя передача (над собой)	25	20	15	20	15	10
Передача в парах через сетку	25	20	15	20	15	10
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	4	3	1	4	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

Знать: правила игры.

Уметь: играть в волейбол.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча:						
ладонной поверхностью	14	12	10	12	10	8
тыльной поверхностью	14	12	10	12	10	8
ребром	3	2	1	3	2	1
Подрезка:						
справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3
Накат:						
справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3
Подача:						
по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3

Знать: правила игры.

Уметь: играть в настольный теннис.

ШЕЙПИНГ

Уметь: выполнять комплексы упражнений под видеозапись. Составлять комплексы упражнений на отдельные группы мышц.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены) кол-во раз за 1 мин	50	45	40	45	40	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)	130	100	80	130	100	70

кол-во раз за 5 мин						
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	140	130	120	140	130	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 5 мин)	600	500	400	550	450	350
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35	18	15	12
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	70%	55%	45%	-	-	-

Знать: комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц.
Названия основных групп мышц.

Уметь: владеть техникой исполнения упражнений.

ФУТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	5	4	3
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,7	6,0	6,2
Удар по мячу на дальность(м)	45	35	30
Жонглирование мячом (количество)	25	20	15
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

Знать: правила игры.

Уметь: выполнять контрольные упражнения, играть в футбол

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Образец оформления титульного листа контрольной работы

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова»

Многопрофильный колледж

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № _____
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вариант _____

Выполнил (а) _____
Специальность: 270802 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Группа _____
Шифр _____
Преподаватель _____

Магнитогорск, 20__ г.

Приложение Б
Образец оформления содержания контрольной работы

Содержание

1	Теоретический вопрос 1.....	8
	<i>(текст вопроса)</i>	
2	Теоретический вопрос 2.....	10
	<i>(текст вопроса)</i>	
2	Теоретический вопрос 3.....	13
	<i>(текст вопроса)</i>	