

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



## **БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Методические указания  
для студентов заочной формы обучения  
по специальности**

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Магнитогорск, 2019

**ОДОБРЕНО:**

Предметной комиссией  
Физической культуры и БЖ  
Председатель Е.А.Киреева  
Протокол № 6 от 20.02.2019

Методической комиссией

Протокол № 5 от 21 февраля 2019 г.

**Составитель (и):**

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» МпК Елена Александровна Киреева

Методические указания по учебной дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 г. № 413 и ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2018 №2.

Методические указания призваны помочь обучающимся заочной формы обучения в самостоятельной работе по изучению материалов учебной дисциплины.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>5</b>
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>6</b>
3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	<b>12</b>
4 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	<b>14</b>
5 ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ	<b>17</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ А Образовательный маршрут	<b>20</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Образец оформления титульного листа контрольной работы	<b>21</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ В Образец оформления содержания контрольной работы	<b>22</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Методические указания для обучающихся заочной формы обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначены для реализации требований ФГОС среднего общего образования и ФГОС СПО с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Самостоятельная работа при заочной форме обучения является основным видом учебной деятельности и предполагает самостоятельное изучение теоретического материала; выполнение контрольной работы; подготовку к промежуточной аттестации.

Учебным планом для студентов заочной формы обучения предусматриваются теоретические занятия, самостоятельная работа студентов.

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

Проведение занятий ориентировано на закрепление теоретических знаний, полученных при самостоятельном изучении и на обзорных лекциях, и приобретение необходимых компетенций по изучаемой дисциплине.

Обязательным условием освоения дисциплины является выполнение одной 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.

Настоящие методические указания составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины 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. Образец оформления титульного листа контрольной работы
7. Образец оформления содержания контрольной работы.

Наряду с настоящими методическими указаниями студенты заочной формы обучения должны использовать учебно-методическую документацию по учебной дисциплины, включающую рабочую программу, учебное пособие.

# 1 ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

## 1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

<b>Личностные результаты</b>	
ЛР3	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
<b>Метапредметные результаты</b>	
МР2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
<b>Предметные результаты</b>	
ПР1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПР2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план

Раздел/ тема дисциплины	Учебная нагрузка обучающихся					Планируемые результаты освоения дисциплины
	Всего	самостоятельная работа	в том числе			
			лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>				6		ЛР7, ЛР10, ПР2
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	<b>117</b>					ЛР11, ЛР12, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5 ЛР3
<b>Тема 2 Легкая атлетика</b>	<b>40</b>	<b>24</b>				
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	13	8				
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	13	8				
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	14	8				
<b>Тема 3 Баскетбол</b>	<b>35</b>	<b>25</b>				
Тема 3.1 Техника владения мячом	14	10				
Тема 3.2 Игровая подготовка	17	13				
Тема 3.3 Правила игры	2	2				
<b>Тема 4 Настольный теннис</b>	<b>20</b>	<b>15</b>				
Тема 4.1 Техника игры	8	6				
Тема 4.2 Правила игры	2	1				
Тема 4.3 Игровая подготовка	10	8				
<b>Тема 5 Бадминтон</b>	<b>20</b>	<b>15</b>				
Тема 5.1 Техника игры	8	6				
Тема 5.2 Правила игры	2	1				
Тема 5.3 Игровая подготовка	10	8				
<b>Тема 6 Волейбол</b>	<b>35</b>	<b>25</b>				
Тема 6.1 Техника игры	14	10				
Тема 6.2 Правила игры	4	2				
Тема 6.3 Игровая подготовка	17	13				
<b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b>	<b>17</b>	<b>7</b>				
Тема 7.1 Основы тренировочного процесса	3	1				
Тема 7.2 Комплексы упражнений	14	6				
<b>Промежуточная аттестация, в том числе консультации</b>	Дифференцированный зачет 1 семестр					
<b>Всего</b>	<b>117</b>	<b>111</b>		<b>6</b>		

## **2.2 Содержание учебной дисциплины**

### **Раздел 1 Теоретическая часть**

#### **Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Входной контроль. Инструктивный обзор содержания учебной дисциплины и знакомство обучающихся с основными условиями и требованиями к освоению программы, разработке индивидуального проекта.

##### **Содержание учебного материала:**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

##### **Виды учебной деятельности**

Знание современного состояния физической культуры и спорта.

Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Знание оздоровительных систем физического воспитания.

Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

##### **Содержание учебного материала:**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

##### **Виды учебной деятельности**

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Знание режимов в трудовой и учебной деятельности.

Знание гигиенических средств оздоровления и управления работоспособностью.

#### **Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

##### **Содержание учебного материала:**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **Виды учебной деятельности**

Знание форм и содержания физических упражнений.

Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

## **Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

### **Содержание учебного материала:**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Виды учебной деятельности**

Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

## **Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

### **Содержание учебного материала:**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

### **Виды учебной деятельности**

Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

## **Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

### **Содержание учебного материала:**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

### **Виды учебной деятельности**



Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

## **Раздел 2 Практическая часть**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. *Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*

2. *Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*

3. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*

4. *Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*

5. *Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.*

6. *Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*

7. *Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.*

8. *Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).*

9. *Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

## **Тема 2 Легкая атлетика**

### **Содержание учебного материала по теме:**

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину.

### **Виды учебной деятельности**

Освоение техники беговых упражнений.

Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

Сдача контрольных нормативов.

### Тема 3 Баскетбол

#### **Содержание учебного материала по теме:**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

### Тема 4 Настольный теннис

#### **Содержание учебного материала по теме:**

Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи, контрудары. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.

#### **Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

### Тема 5 Бадминтон

#### **Содержание учебного материала по теме:**

Стойки, передвижения, удары, подачи, смеш, Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.

#### **Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

## **Тема 6 Волейбол**

### **Содержание учебного материала по теме:**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

## **Тема 7 Атлетическая гимнастика**

### **Содержание учебного материала по теме:**

*Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.*

Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг.

*Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).*

### **Виды учебной деятельности**

Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

Заполнение дневника самоконтроля

### **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..

Особое внимание в контрольной работе отводится изучению .....

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:

1) три теоретических вопросы по разным темам учебного курса, (чтобы при выполнении контрольной работы студенты могли наиболее полно изучить учебный материал);

2) типовые практические задания, содержащие или условную ситуацию, которая отражает различные модели, функциональные зависимости, причинно-следственные связи, или графики, тесты, вопросы к размышлению, аналитические ситуации.

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 сессии. Допускается отправка контрольных работ по почте.

Если домашняя 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).

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, нормативные и нормативно-правовые документы;
- 4) ознакомиться с подобранной информацией;
- 5) выполнить задания по теоретическим вопросам,
- 6) оформить работу в соответствии с требованиями к оформлению.

#### **Требования к оформлению контрольной работы**

Контрольная работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаги 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 Б.

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

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 УТГ (утренней гигиенической гимнастики). Обосновать порядок выполнения упражнений.

### **Вариант 2**

#### **Теоретические вопросы**

1. Естественнонаучные основы физической культуры, спорта.
2. ЦНС (центральная нервная система), её отделы, функции.
3. Дать определение и краткую характеристику понятиям «спорт» и «физическая культура».

### **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». Какие бывают методы физического развития.

### **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. Весо-ростовые индексы. Раскройте их содержание.
3. Перечислите основные физические качества. Дать определение (физическим качествам).  
Опишите методику развития одного из физических качеств.

### **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 и краткую характеристику понятий «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. Составьте комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) для работающего населения.

### **Вариант 10**

#### **Теоретические вопросы**

1. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) и ее роль в подготовке специалиста.
2. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни, режим дня. Значение этих понятий для современного человека.
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 соревнований по настольному теннису. Правила активизации игры в настольном теннисе. История применения данного правила.
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. 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 дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

<b>№</b>	<b>Контрольные вопросы/дидактические единицы</b>	<b>Тема</b>
1.	Бег на короткие дистанции	<b>Тема 2 Легкая атлетика</b>
2.	Бег на средние дистанции	
3.	Бег на длинные дистанции	
4.	Техника владения мячом	<b>Тема 3 Баскетбол</b>
5.	Игровая подготовка	
6.	Правила игры	
7.	Техника игры	<b>Тема 4 Настольный теннис</b>
8.	Правила игры	
9.	Игровая подготовка	
10.	Техника игры	<b>Тема 5 Бадминтон</b>
11.	Правила игры	
12.	Игровая подготовка	
13.	Техника игры	<b>Тема 6 Волейбол</b>
14.	Правила игры	
15.	Игровая подготовка	
16.	Основы тренировочного процесса	<b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b>
17.	Комплексы упражнений	

<b>№</b>	<b>Типовые задания</b>	<b>Тема</b>
1.	Бег 30 м	<b>Тема 2 Легкая атлетика</b>
2.	Бег 60 м	
3.	Бег 100 м	
4.	Бег 200 м	
5.	Бег 400 м	
6.	Бег 800 м	
7.	Бег 1000 м	
8.	Бег 2000 м	
9.	Бег 3000 м	
10.	Ходьба 3 км	
11.	Прыжки в длину с разбега (м)	
12.	Прыжки в высоту с разбега (м)	
13.	Кросс 3 км	
14.	Кросс 5 км	
15.	Прыжки в длину с места (см)	
16.	Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	<b>Тема 3 Баскетбол</b>
17.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	
18.	Ведение, бросок после 2-х шагов	
19.	Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	
20.	Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	
21.	Верхняя передача (над собой)	<b>Тема 6 Волейбол</b>
22.	Верхняя передача (в парах)	
23.	Прием мяча снизу после подачи (из 5)	

24.	Нижняя прямая подача (из 6)	<b>Тема 4 Настольный теннис</b>
25.	Верхняя прямая подача (из 6)	
26.	Набивание мяча: ладонной поверхностью, тыльной поверхностью, ребром	
27.	Подрезка: справа, слева	
28.	Накат: справа, слева	
29.	Подача: по прямой, по диагонали	<b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b>
30.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	
31.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	
32.	Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	
33.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	
34.	Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	
35.	Жим штанги лежа (% от массы тела)	

#### **Критерии оценки дифференцированного зачета**

– «Отлично» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

– «Хорошо» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

– «Удовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

– «Неудовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
№1	Раздел 1 Теоретическая часть	ЛР7, ЛР10, ПР2	Тест	1. Тесты, расположенные на образовательном портале 2. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true</a> – Макрообъект.
№2	Раздел 2 Практическая часть	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	
№3	Тема 2 Легкая атлетика	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м) 2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м) 3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м) 4. Прыжки в длину. 5. Челночный бег.
№4	Тема 3 Баскетбол	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Техника выполнения бросков из-под кольца. 2. Техника выполнений штрафных бросков. 3. Техника выполнения трехочковых бросков.
№5	Тема 4 Настольный теннис	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча.
№6	Тема 5 Бадминтон	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Техника выполнения подачи. 2. Техника выполнения атакующего удара.
№7	Тема 6 Волейбол	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Техника выполнения передач. 2. Техника выполнения подач. 1. Техника выполнения нападающего удара

<b>№8</b>	<i>Тема 7 Атлетическая гимнастика</i>	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Комплекс упражнений на отдельные группы мышц
<b>№9</b>	Допуск к дифференцированному зачету	ЛР3, ЛР7, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР2 ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5	Портфолио	1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале) 2. Техника владения двигательными умениями и навыками (итоги контрольных нормативов по разделам, заполняются в ИПФЗ) 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (грамоты, дипломы, сертификаты) 4. Уровень физической подготовленности (Общий рейтинг по ИПФЗ).
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет		Контрольные нормативы (ГТО)	

**Приложение Б**  
**Образец оформления титульного листа контрольной работы**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»

Многопрофильный колледж

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № \_\_\_\_\_**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«НАИМЕНОВАНИЕ»**

**Вариант \_\_\_\_\_**

Выполнил (а) \_\_\_\_\_

Специальность: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Шифр \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

Магнитогорск, 20\_\_ г.

**Приложение В**  
**Образец оформления содержания контрольной работы**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1	Теоретический вопрос 1..... <i>(текст вопроса)</i>	8
2	Теоретический вопрос 2 ..... <i>(текст вопроса)</i>	10
3	Практические задания .....	11
4	Список использованной литературы .....	13