

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

Многопрофильный колледж



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
/ С.А. Махновский  
08.02.2023г

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для обучающихся специальности**

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)**

Магнитогорск, 2023

## **ОДОБРЕНО**

Предметной / Предметно-цикловой комиссией  
«Физическая культура и БЖ»  
Председатель А.Б.Биккулова  
Протокол № 6 от 25.01.2023 г.

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от 08.02.2023 г.

### **Разработчик:**

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» Многопрофильный колледж  
Н.В Рыбаков

Методические указания по выполнению практически работ разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание практических работ ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

## СОДЕРЖАНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	4
<u>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «НАИМЕНОВАНИЕ»</u>	6
<u>2 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	7
<u>3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ</u>	13
<u>4 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ</u>	14
<u>5 ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ/ЭКЗАМЕНУ</u> <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 15	
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ А ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ</u> <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 16	
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ Б ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ</u> <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 17	
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</u> <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> 18	

# 1 ВВЕДЕНИЕ

## Введение

Методические указания для студентов заочной формы обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначены для реализации программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

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 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. Общую характеристику учебной дисциплины.
2. Содержание тематического плана 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.
8. Образовательный маршрут обучающегося заочной формы по учебной дисциплине.

Наряду с настоящими методическими указаниями студенты заочной формы обучения должны использовать учебно-методическую документацию по учебной дисциплине, включающую рабочую программу; методические указания для практических занятий, учебное пособие (при наличии).

Перечень учебно-методического и информационного обеспечения реализации программы учебной дисциплины представлен в рабочей программе на образовательном портале.

## Образовательный маршрут

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

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

Проведение практических 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.

По итогам изучения дисциплины проводится дифференцированный зачет. Перечни вопросов и варианты заданий представлены в разделе 5.

Образовательный маршрут обучающегося заочной формы по учебной дисциплине представлен в приложении В.

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «НАИМЕНОВАНИЕ»

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

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

Освоению учебной дисциплины предшествует изучение учебных дисциплин Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для изучения следующих учебных дисциплин, профессиональных модулей:

- ОПЦ.10 Безопасность жизнедеятельности

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и овладению следующими общими и профессиональными компетенциями:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

<i>Код ПК/ ОК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
ОК 8	У08.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З08.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	У08.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	З08.2 основы здорового образа жизни
	У08.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	З08.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		З08.4 средства профилактики перенапряжения

## 1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочно)

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<i>170</i>
в том числе:	
лекции, уроки	<i>8</i>
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>Не предусмотрено</i>
консультации	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа</b>	<i>162</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>Диф. зачет 1-4 семестр*</i>
в том числе:	
итоговая контрольная работа	<i>4 семестр</i>
домашняя контрольная работа №1 (при наличии)	<i>Не предусмотрено</i>
домашняя контрольная работа №2 (при наличии)	<i>Не предусмотрено</i>

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

#### **Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни**

**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, здоровье: образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка, организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.

#### ***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.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Составляющие здорового образа жизни.
7. Основные требования к его организации.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся системы.
10. Краткая характеристика функциональных систем организма.
11. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.
12. Возрастные особенности развития.
13. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
14. Физиологическая характеристика некоторых состояний (предстартовое состояние, разминка, вработывание, "мёртвая точка", "второе дыхание", утомление).
15. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности.
16. Устойчивости к различным условиям внешней среды

### **Практические занятия**

- 1.. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
- 2.Выполнение комплексов утренней гимнастики.
- 3.Выполнение комплексов упражнений для глаз.
- 4.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
- 5.Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
- 6.Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
- 7.Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
- 8.Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма

## **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

**Основные понятия и термины по теме:** общая физическая подготовка, физические качества, физические способности, быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности, возрастная динамика развития физических качеств и способностей. физическая подготовленность, функциональная подготовленность, двигательные действия, общеразвивающие упражнения.

#### ***План изучения темы:***

1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.



2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.
3. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.
4. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.
5. Особенности физической и функциональной подготовленности.
6. Двигательные действия.

### **Практические занятия**

1. Построения,
2. перестроения,
3. различные виды ходьбы,
4. комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами

## **Тема 2.2.Лёгкая атлетика.**

**Основные понятия и термины по теме:** легкая атлетика, бег, прыжки, стадион, техника бега, тактика бега, эстафетный бег, дорожка, вираж, старт, финиширование.

### **План изучения темы:**

1. Техника и тактика бега на короткие дистанции,
2. Техника и тактика бега средние дистанции,
3. Техника и тактика бега длинные дистанции,
4. Техника и тактика бега по прямой на стадионе и пересечённой местности,
5. Техника и тактика бега виражу,
6. Эстафетный бег.
7. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы.
8. Прыжки в длину.

### **Практические занятия**

1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.
2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).
3. Воспитание двигательных качеств и способностей:
  - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.

## **Тема 2.3 Спортивные игры.**

**Основные понятия и термины по теме:** спортивные игры, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, правила соревнований, судейство, жесты судей.

### ***План изучения темы:***

1. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.
2. Правила соревнований по баскетболу.
3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.
4. Правила соревнований по волейболу.
5. Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон.
6. Правила соревнований по бадминтону.
7. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.
8. Правила соревнований по настольному теннису.

### **Практические занятия**

1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.
2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).
3. Воспитание двигательных качеств и способностей:
  - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.
  - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.
  - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.
  - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.
4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.
5. Судейство.

### **Тема 2.4 Аэробика (девушки)**

**Основные понятия и термины по теме:** аэробика, телосложение, виды аэробики, общая физическая подготовка, стрейчинг, шейпинг, пилатес, фитбол, гибкость, аэробная и анаэробная нагрузка.

### ***План изучения темы:***

1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками
2. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.
3. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.
4. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга основные средства, виды упражнений.
5. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.
6. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.
7. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.
8. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.

### **Практические занятия**

1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций

2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, о технике выполнения, различных видах аэробики).
3. Воспитание двигательных качеств и способностей:
  - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.
  - воспитание координации движений в процессе занятий.
4. Выполнение разученных комбинаций аэробики с различной интенсивностью, продолжительностью, преимущественной направленностью.
5. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.

## **ТЕМА 2.4 АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (ЮНОШИ)**

**Основные понятия и термины по теме:** атлетическая гимнастика, сила, гибкость аэробная и анаэробная нагрузка, тренажеры, силовая подготовка, мышца, стрейчинг

### ***План изучения темы:***

1. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.
2. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
3. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.
4. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.
5. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.
6. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний

### **Практические занятия**

1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.
2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики).
3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:
  - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;
  - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
  - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений
7. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.

## **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

### **Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**

**Основные понятия и термины по теме:** прикладная физическая подготовка, психофизиология человека, профессиограмма, специальная физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка.

***План изучения темы:***

1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.
2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.
3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
4. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.
6. Анализ профессиограммы.
7. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
8. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
9. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.
11. Оценка эффективности ППФП.

**Практические занятия**

1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.
2. Формирование профессионально значимых физических качеств.
3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста

### **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 режимов двигательной активности человека, а также строения человеческого тела и его двигательных возможностей.

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 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 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, составив, в зависимости от задания, конспект, таблицу, схему, план ответа и др.  
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 А.

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 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.

Далее представлены примеры выполнения типовых заданий.

### **Примеры выполнения типовых заданий**

Задание:

1. Занятия в спортивных клубах и секциях (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, стрельба, «Час здоровья»)
2. Участие в соревнованиях
3. Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья»
4. Сдача норм ГТО.

Цель:

- Повышение двигательной активности
- Ведение здорового образа жизни
- Отслеживание динамики физического развития студента

Рекомендации по выполнению задания:

- ознакомиться с графиком работы спортивных секций
- выбрать занятие по интересам
- посещать спортивные секции и кружки
- принимать участие в спортивных соревнованиях
- завести «Индивидуального паспорта физического здоровья»
- на образовательном портале ознакомиться с презентацией «Правила заполнения ИПФЗ»
- в течение всего периода обучения вести ИПФЗ и отслеживать динамику свое физического развития
- ознакомиться с методикой сдачи нормативов ГТО (на официальном сайте ГТО)

- сдать норматив ГТО в своей возрастной категории.

#### **Критерии оценки**

- «Отлично» - студент занимается в спортивных секциях, участвует в соревнованиях, имеет положительную динамику физического развития по ИПФЗ, сдал норматив ГТО на золотой значок;
- «Хорошо» - студент занимается в спортивных секциях, участвует в соревнованиях, имеет положительную динамику физического развития по ИПФЗ, сдал норматив ГТО на серебряный или бронзовый значок;
- «Удовлетворительно» - студент не занимается в спортивных секциях, но имеет стабильную динамику физического развития по ИПФЗ.
- «Неудовлетворительно» - студент не занимается в спортивных секциях, имеет отрицательную динамику физического развития по ИПФЗ.

#### **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). 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. Пульсовый 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.