Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Грязинский технический колледж»



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**для студентов заочной формы обучения осваивающих программу подготовки специалистов среднего звена**

**специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»**

**ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии строительных дисциплин Протокол № \_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Петрова

Грязи, 2018

Методические указания рекомендованы для использования в учебном процессе. Предназначены для студентов, обучающихся по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. Также может служить помощью преподавателю для подготовки к занятиям по вопросам изучения строительства и эксплуатации зданий и сооружений.

Составитель: преподаватель ГОБПОУ «ГТК» Е.А. Базрова

Рецензент: председатель цикловой комиссии строительных дисциплин

С.В. Петрова.

Оглавление

[1.ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc503529814)

[2. ТЕМЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ 5](#_Toc503529815)

[3.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ 6](#_Toc503529816)

[3.1. Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы 6](#_Toc503529817)

[3.2 Варианты заданий контрольной работы 7](#_Toc503529818)

**Аннотация**

Методические указания содержат общие сведения о порядке, правилах подготовки и представления домашней письменной контрольной работы по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура включает контрольные вопросы и варианты контрольных заданий, рекомендуемые информационно - библиографические ресурсы.

Предназначаются студентам заочной формы обучения ГОБОУ «ГТК».

# 1.ВВЕДЕНИЕ

Тематический план и содержание профессионального модуля ОГСЭ.04 студенты заочного отделения изучают на первом, втором, третьем и четвертом курсе. В период сессии студентам читаются обзорную лекцию по написанию контрольной работы, за которую получают зачет.

Письменная контрольная работа является обязательной формой ежегодного контроля самостоятельной работы студента, и отражает степень освоения студентом материала по теме «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Ее выполнение формирует умение по сохранению и укреплению здоровья.

Рабочая программа профессионального модуля ОГСЭ.04 является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности СПО **08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и** **сооружений» (базовый)** в части освоения основного вида деятельности(ВД).

Рабочая программа профессионального модуля ОГСЭ.04 может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

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

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

**В результате изучения темы студент должен:**

**уметь:**

**-** адаптировать полученные знания, творчески использовать их для личностного и профессионального развития, совершенствования здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

- студент должен уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы ОФП и гигиенической гимнастике;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**знать:**

Студент должен знать цели и задачи физической культуры, овладеть системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, раскрывающей сущность явлений и научные факты, объективные связи между ними, объясняющие необходимость формирования физической культуры в личности.

- методику составления индивидуальных программ и овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения профессиональных и жизненных целей, регулирование и коррекции психоэмоционального состояния.

- технологию совершенствования приобретенного опыта творческой практической деятельности, развития самодеятельности в физической культуре и спорте для повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности, направленных на решение индивидуальных и коллективных интересов.

**Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате изучения учебной дисциплине «Физическая культура» студент должен: **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для :**

**-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых – спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

# 2. ТЕМЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

**Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

2.Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни

3.Современное состояние здоровья молодежи.

4.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

5.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

6.Влияние экологических факторов на здоровье человека.

7.О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

8.Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

9.Рациональное питание и профессия.

10.Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.

11.Вводная и производственная гимнастика.

12.Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

13.Двигательная активность.

14.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

15.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

16.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек

17.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

18.Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

19.Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

20.Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

21.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

# 3.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

## 3.1. Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы

По теме 1. «Общекультурное и социальное значение физической культуры» выполняется одна контрольная работа на третьем году обучения, которая включает в себя выполнение одного теоретического вопроса.

Вариант задания определяется по таблице в зависимости от последней цифры шифра студента.

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

Титульный лист контрольной работ, оформляется в соответствии с **Приложением 1.**

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

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

Объем контрольной работы должен составлять не менее 12-14 печатных листов, Допускается увеличение объема работы на 20-30 %.

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

## 3.2 Варианты заданий контрольной работы

***Изучив учебную и справочную литературу, ответьте на вопрос:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант** | **Вопрос** |
| **1** | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.  Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни |
| **2** | Современное состояние здоровья молодежи.  Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. |
| **3** | Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.  Влияние экологических факторов на здоровье человека. |
| **4** | О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.  Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. |
| **5** | Рациональное питание и профессия.  Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. |
| **6** | Вводная и производственная гимнастика.  Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. |
| **7** | Двигательная активность.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. |
| **8** | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.  Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек |
| **9** | Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.  Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. |
| **10** | Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.  Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Образец оформления титульного листа

Управление образования и науки Липецкой области

государственное областное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Грязинский технический колледж

Шифр№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Контрольная работа**

**по дисциплине «Физическая культура»  
на тему** **«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

студента (студентки) заочного отделения  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Специальность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Грязи 2017г.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Васичкин В.И. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа. – Киев, 2004.
2. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах, 2003
3. Ивойлов А.В. Волейбол для всех. – М, 2004.
4. Вальтин А.И. Минибаскетбол. – м.: Просвещение, 2004.
5. Кузин В.В, Палиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М: Физкультура и спорт, 2004
6. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М.: проф. издательство, 2005
7. Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2004.
8. Демин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2004.
9. Кун Л. Пер. Свенгер. Всеобщая история физической культуры спорта. – М.: Радуга, 2005
10. Оливова В. Люди и игры у истоков современного спорта.- М.: ФиС, 2004.
11. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. – Изд.3-е, перераб, и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005
12. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2004
13. Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова

и Д.Ц. Лунина. – М.: ФиС, 2005.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Изд-во « Гардарики», 2005
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. 2004.
3. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Уч. Пос. – Киров, 2005
4. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой. // Методические рекомендации. – М., 2004
5. Хрипкова А.В.; Колесов Д.В. Гигиена и здоровье. – М.; 1998
6. Полиевский И.Д.; Старцева. Физкультура и профессия. – М.: ФК и спорт, 2000

**Дополнительные источники:**

1. Портнова Ю.М. Баскетбол: Учебник – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Жеребцов А.В. ФК и труд – М.:, 1998
3. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов ФК/ Под. ред. Я.М. Кода - М.:ФК и спорт 1988.
4. Козлов В.М. Физиология и психология труда, 2005.
5. Железняк Ю.В, 120 уроков по волейболу – М.: ФК и спорт 1990.
6. Легкая атлетика: Уч. пос. для институтов ФК/ под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова – Изд. 6-е перераб. и доп. – М.: ФиС 2000
7. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Уч. Для студентов пед. инст. « Физическое воспитание». – М.: Просвещение 2000.

**Интернет- ресурсы**:www.edu . ru/ modules/php.