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 «\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

Председатель цикловой комиссии

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

Грязи, 2017

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](#_Toc503526449)

[2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕМАМ И ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ 5](#_Toc503526450)

[3.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ 10](#_Toc503526451)

[3.1. Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы 10](#_Toc503526452)

[3.2 Варианты заданий контрольной работы 11](#_Toc503526453)

**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 межсессионного контроля самостоятельной работы студента, и отражает степень освоения студентом материала по теме 1. «Общая характеристика физического воспитания». 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.

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 106 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа,

самостоятельной работы обучающегося 104часов.

# 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕМАМ И ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

**Тема 1.**  **Общая характеристика физического воспитания.**

**Здоровье человека, его ценность и значимость.** Приступая к изучению вопроса «здоровье человека, его ценность и значимость», прежде всего, нужно определить сущностные характеристики здоровья как универсальной ценности. Систематизировать факторы, детерминирующие ценностные отношения человека к своему здоровью. Выявить тенденции в ценностном отношении человека к своему здоровью в различные исторические эпохи. Определить пути повышения ценности здоровья в современном российском обществе.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Дать оценку временным парадигмам здоровья человека и социума.

2. Здоровьесберегающие технологии?

3.Какова значимость здоровья?

**Физическая культура и здоровый образ жизни.** При изучении данного вопроса, необходимо изучить основные элементы включающиеся в здоровый образ жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.
Роль физической культуры в здоровом образе жизни.

**Вопросы для самоконтроля:**

* 1. Понятие здоровый образ жизни?
	2. Что включено в рациональный режим труда и отдыха?

3.Основные правила личной гигиены?

**Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках.** При изучении данного вопроса студенту необходимо ознакомиться с влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние погодных условий на занятия физической культурой и спортом. Значение физических упражнений к различным неблагоприятным факторам.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Какие экологические факторы влияют на здоровье человека?

2.Какие погодные условия подходят при занятиях бегом?

**Двигательная активность. Режим трудовой, учебной деятельности.** Студенту необходимо ознакомиться с такими вопросами, какдвигательная активность. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышением двигательной активности. Связь трудовой и учебной деятельности с двигательной активностью. Двигательная активность в жизнедеятельности студента.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Что нарушается в организме человека результате недостаточной двигательной активности?

2.Какова минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма?

**Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями и спортом.** При изучении материала обратите внимание на правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиена спортивного инвентаря.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Гигиена спортивной одежды?

2.Основные требования гигиены спортивного зала?

**Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.** При изучении этого вопроса необходимо знать что система организации занятий физическими упражнениями это самостоятельные занятия. Средства и методы занятий избранным видом спорта. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Организация самостоятельных занятий?

2.Что такое физическая реабилитация?

**Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.** При изучении данного вопроса, необходимо раскрыть особенности самостоятельных занятий для девушек и юношей. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для девушек и юношей.. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола. Гигиена самостоятельных занятий.

**Вопросы для самоконтроля:**

* + 1. Какие основные правила гигиены самостоятельных занятий у девушек?
		2. Какие основные правила гигиены самостоятельных занятий у юношей?
		3. Назовите основные приемы самоконтроля?

**Основа методики самостоятельных занятий .** При изучении данного вопроса, необходимо изучить формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Каков процесс самовоспитания и самообразования?

2. Обозначить границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий.

3. Гигиена самостоятельных занятий?

**Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.** При изучении данного вопроса студенту необходимо ознакомиться с основными задачами врачебного контроля и самоконтроля. Навыки самоанализа.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Что такое самоконтроль?

2.Каковы основные задачами самоконтроля ?

3.Как осуществляется врачебный контроль?

**Оздоровительные системы – цель, значение.** При изучении данного вопроса, студент должен знать что такое оздоровительная система, важные компоненты входящие в оздоровительную систему. Ее цели и задачи.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Роль оздоровительной системы в жизни человека?

2.Значение оздоровительной системы?

**Утренняя гигиеническая гимнастика.** При изучении данного вопроса студент должен знать, что входит в составляющую утренней гигиенической гимнастики. Знать о пользе утренней гигиенической гимнастики. Что является важной составной частью утренней гигиенической гимнастики. Уметь составлять индивидуальные комплексы УГГ.

**Вопросы для самоконтроля:**

* + - 1. Какая польза здоровью от систематических занятий УГГ?
			2. Что нужно сделать после интенсивных упражнений?
			3. Какое время нужно отводить на УГГ?

**Моя индивидуальная оздоровительная система.** Студент должен знать, что один из способов достижения здорового образа жизни – это индивидуальная оздоровительная программа. Индивидуальная оздоровительная программа разрабатывается на основе параметрических данных конкретного индивида. Оздоровительная тренировка. Психическое здоровье. Рациональное питание.

**Вопросы для самоконтроля:**

* + - * 1. Расчетный метод оценки работоспособности и физического состояния?
				2. Что такое оздоровительная тренировка?
				3. Рациональное питание?

**Физическая культура в моей будущей профессии.** При изучении данного вопроса, студент должен обратить внимание на важную роль физ.культуры в будущей профессии. Профессионально- прикладная физическая подготовка.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Какие цели профессионально-прикладной подготовки?

2.Роль ф.к. в выборе профессии?

**Элементы легкой атлетики – кроссовая подготовка.** При изучении данного вопроса студент должен знать, чтодля системы физической закалки характерен всесторонний подход, где основное внимание уделяется не только развитию силы, но и выносливости. Важная роль здесь отводится кроссовой подготовке. Аэробная работа организма. Анаэробная работа организма. Виды бега.

**Вопросы для самоконтроля:**

1."Физиология" бега, его последствия на организм?

2. Темповый кроссовый бег?

3. Повторный бег?

**Элементы баскетбола – тактика защиты и нападения.** Студент должен знать историю возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Атака, бросок, вбрасывание, заслон, защита. Физ. качества развивающиеся при занятиях баскетболом. Баскетбол на олимпийских играх.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Время возникновения баскетбола?

2.Назовите основные приемы защиты?

3.Какие качества развиваются при занятиях баскетболом?

**Элементы волейбола -** **тактика защиты и нападения.** Студент должен знать историю возникновения волейбола. Правила игры в волейбола. Подача, прием, передача, нападение, блокировка. Физ. качества развивающиеся при занятиях волейболом. Волейбол на олимпийских играх.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Время возникновения волейбола?

2.Блокировка.

3.Какие качества развиваются при занятиях волейболом?

**Спорт в физическом воспитании студента.** При изучении данного вопроса студент должен знать, что большинство молодежи, занимающейся в спортивных секциях и группах, студенты средних и высших учебных заведений. Студенты-спортсмены принимают участие в соревнованиях не только учебных заведений, а также в городских и областных. Индивидуальный подход для регулярных систематических занятий. Целевая направленность собственных индивидуальных особенностей организма.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Роль спорта в физическом воспитании студента?

2. Антропометрические особенности организма?

3.Физиологические особенности организма?

**Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.** При изучении данного вопроса студент должен знать, роль физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Виды самовоспитания. Три основных этапа физического самовоспитания и самосовершенствования.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Что такое здоровый образ жизни?

2.Трудовой и эстетический вид воспитания?

3.Физическое самовоспитание?

**Производственная гимнастика и ее значение.** При изучении данного вопроса, студент должен знать какую важную роль играет гимнастика на производстве. Гимнастика в режиме рабочего дня. Уметь самостоятельно составлять комплексы упражнений различной направленности. Основные формы производственной гимнастики.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Что помогают восстанавливать гимнастические упражнения?

2. Какова роль производственной гимнастики?

3.Что такое физкультпауза?

**Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.** При изучении данного вопроса студент должен знать правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Комплекс физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. Оздоровительные системы питания. Восстановительные мероприятия. Профессиональные заболевания.

**Вопросы для самоконтроля:**

1.Профессиональные заболевания?

2.Средства и методы физического воспитания?

3. Оздоровительные системы питания?

# 3.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

По теме 1. «Общая характеристика физического воспитания» выполняется одна контрольная работа на первом году обучения, которая включает в себя выполнение одного теоретического вопроса.

Вариант задания определяется по таблицам 1-5 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 работы, , 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** | Физическая культура и здоровый образ жизни.Здоровье человека, его ценность и значимость. |
| **2** | Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках. Двигательная активность. Режим трудовой, учебной деятельности.  |
| **3** | Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями и спортом. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.  |
| **4** | Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основа методики самостоятельных занятий .  |
| **5** | Утренняя гигиеническая гимнастика. Оздоровительные системы – цель, значение.  |
| **6** | Моя индивидуальная оздоровительная система. Физическая культура в моей будущей профессии. |
| **7** | Элементы легкой атлетики – кроссовая подготовка. Спорт в физическом воспитании студента.  |
| **8** | Элементы баскетбола – тактика защиты и нападения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.  |
| **9** | Элементы волейбола - тактика защиты и нападения. Производственная гимнастика и ее значение.  |
| **10** | Производственная гимнастика и ее значение.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  |

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.