

**Профессиональное образовательное учреждение частное  
«КОЛЛЕДЖ МЕНЕДЖМЕНТА»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальностей

38.02.07 Банковское дело

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

43.02.10 Туризм

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Архангельск  
2018

Методические рекомендации по выполнению домашней контрольной работы для студентов заочной формы обучения по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД Физическая культура разработаны на основе ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), одобренной ФГАУ ФИРО (протокол №3 от 23 июля 2015 года) и в соответствии с учебными планами по специальности.

Организация- разработчик: Профессиональное образовательное учреждение частное «КОЛЛЕДЖ МЕНЕДЖМЕНТА»

Разработчик: Федулов С.В. – преподаватель ПОУЧ «Колледж менеджмента»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на методической  
комиссии колледжа

Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ Г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.В. Чистякова

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Общие методические указания.....	4
2 Варианты контрольной работы.....	5
3 Темы контрольных работ.....	7
4 Рекомендуемые источники информации.....	8

## **1 ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Учебным планом предусмотрено изучение дисциплины ОУД Физическая культура. Студенты заочного отделения в соответствии с учебным планом по данной дисциплине выполняют домашнюю контрольную работу, которая является одной из форм контроля уровня знаний студента в межсессионный период. Контрольная работа- самостоятельный труд студента.

Цель выполнения домашней контрольной работы- изучить, углубить, систематизировать и закрепить теоретические знания и практические навыки студентов по данной дисциплине (междисциплинарному курсу), проверить степень усвоения учебного материала, выработать у студента умения и навыки самостоятельного поиска, отбора необходимых источников информации, обработки, обобщения и изложения материала.

Контрольная работа выполняется по определенной теме, которая имеет теоретическую направленность. Выполняя контрольную работу, студент должен подробно раскрыть содержание темы, выделить и изложить основные положения, раскрыть смысл ключевых терминов и понятий.

Домашнюю контрольную работу необходимо выполнять в строгом соответствии с «Методическими рекомендациями по оформлению документов по учебной деятельности для обучающихся очно- заочной и заочной форм обучения». Методические рекомендации находятся на сайте колледжа.

Работа должна быть выполнена и сдана на проверку в сроки, установленные графиком учебного процесса.

На каждую контрольную работу преподаватель даёт письменное заключение (рецензию) и выставляет оценки «зачтено» или «незачтено». Незачтённая работа возвращается студенту с подробной рецензией, содержащей рекомендации по устранению недостатков.

По получении проверенной контрольной работы, студент должен внимательно ознакомиться с исправлениями и замечаниями, прочитать заключение преподавателя, сделать работу над ошибками, повторить

недостаточно усвоенный материал, выполнить работу повторно по варианту, указанному преподавателем (сделать работу над ошибками) и сдать на проверку.

С результатами проверки контрольной работы студент может ознакомиться в электронном дневнике на сайте колледжа.

Выполненная надлежащим образом в установленные сроки зачетная работа является допуском для прохождения промежуточной аттестации (к экзамену, дифференцированному зачету).

## **2 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Выбор варианта контрольной работы проводится в зависимости от двух последних цифр номера зачетной книжки студента. В таблице по вертикали «А» размещены цифры от 0 до 9, каждая из которых – предпоследняя цифра зачетной книжки студента. По горизонтали «Б» также размещены цифры от 0 до 9, каждая из которых – последняя цифра зачетной книжки. Пересечение вертикальной и горизонтальной линий определяет клетку с номерами вопросов и задач (ситуаций).

Например, две последние цифры номера зачетной книжки 09 (0- по горизонтали, 9- по вертикали). На пересечении горизонтальной и вертикальной линий определяем тему контрольной работы: 10.

На титульном листе домашней контрольной работы следует записать тему (в данном случае - Тема № 10 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры). Работа, выполненная не по своему варианту считается незачтенной.

### ТАБЛИЦА ВАРИАНТОВ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Б	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	21	24	23	24	25	26	27	28	29	30
3	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
5	3	1	2	4	5	8	6	9	7	10
6	20	19	18	17	16	15	11	12	13	14
7	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25
8	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15
9	6	5	4	3	2	1	7	8	9	10

### 3 ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Понятие о физической культуре личности.
3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
5. Основные формы и виды физических упражнений.
6. Основы организации двигательного режима.
7. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.
8. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
9. Способы регулирования массы тела человека.
10. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
11. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
12. Современное олимпийское движение.
13. Вид спорта – баскетбол. История развития.
14. Вид спорта – футбол. История развития.
15. Вид спорта – волейбол. История развития.
16. Вид спорта – гандбол. История развития.
17. Вид спорта – хоккей. История развития.
18. Вид спорта – хоккей с мячом. История развития.
19. История развития лыжных видов спорта.
20. Знаменитые спортсмены Архангельской области.
21. Олимпийские игры. История развития.
22. История развития фигурного катания.
23. Физические способности человека и их развитие.
24. Экстремальные виды спорта, их характеристика.
25. Методы оценки работоспособности.
26. Олимпиада-80.
27. Студенческий спорт, его организационные особенности. Студенческие спортивные организации.
28. История развития тенниса.
29. Всемирная проблема допинга в большом спорте.
30. Средства лечебной физической культуры и массаж в комплексном лечении заболеваний и травм.

## 4 РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

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

#### Основные источники

1. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
2. Ломан, Вольфганг. Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 160 с.
3. Азаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. – 240 с.
4. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Научный консультант, 2018.— 98 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>.— вход по паролю.

#### Дополнительные источники

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; ISBN 978-5-98281-157-8
2. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2014.
3. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2014.
4. Коваленко, Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учебное пособие / Т.Г. Коваленко. - Министерство образования РФ, Волгоград: ГУ, 2012.

#### Internet-ресурсы

1. Обучающие материалы по физической культуре [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - свободный.