

Частное образовательное учреждение
профессионального образования
«Западно-Уральский горный техникум»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Методические указания для организации самостоятельной
работы студентов заочной формы обучения*

(базовая подготовка)

Пермь 2025

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов для среднего профессионального образования

Методическое пособие рассмотрено и утверждено методическим советом ЧОУ ПО «ЗУГТ»

Протокол № 1 от 24.01.2025 г.

Данное пособие содержит теоретический материал по дисциплине, содержание практических занятий, задания для самостоятельной работы студентов и методические указания по выполнению домашней контрольной работы.

1. ВВЕДЕНИЕ

Уровень подготовки специалистов – базовый. Дисциплина относится к циклу общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Заочная форма обучения предусматривает самостоятельное изучение дисциплины по методическим указаниям, рекомендованной литературе, выполнение контрольной работы, предусматривающей задания теоретического и практического характера.

Важно, чтобы кроме рекомендованной литературы, студент использовал вновь издаваемые учебные пособия, Интернет ресурсы.

В процессе работы над курсом рекомендуется вести конспект, выписывая научно-методические основы и учебно-практические основы формирования физической культуры личности, отрабатывать вопросы самоконтроля, решать предложенные задачи.

Все это способствует более прочному усвоению учебного материала.

В соответствии с ФГОС СПО в результате изучения дисциплины *студент должен*

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном,
- профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Целью изучения СГ.04 Физическая культура является усвоение обучающимся теоретических знаний и приобретение умений в области экологии, а также формирование общих (ОК) (частично) компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины физическая культура:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;
 самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

2. Тематический план учебной дисциплины
 для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Макс. нагрузка на студента (час.)	Количество аудиторных часов при заочной форме обучения			Самост. работа
		Всего	Лабор. работа	Практ. работа	
Введение	100	4			96
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	32				32
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.					
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	56				56
Тема 2.1 Общая физическая подготовка					
Тема 2.2. Лёгкая атлетика					
Тема 2.3. * Спортивные игры					
Тема 2.4. Аэробика (девушки)					
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)					
Тема 2.5. Лыжная подготовка					
Тема 2.6. Плавание					
Раздел 3. Профессионально-прикладная Физическая подготовка (ППФП) с учётом специфики проф. деятельности укрупнённой группы специальностей	64				64
Тема 3.1. **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов					
Тема 3.2. Военно–прикладная физическая подготовка.					
Всего по дисциплине	178	4			328

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение

Главные факторы здоровья. Питание и здоровье. Зачет

Самостоятельная работа студентов

Изучение курса «Физическая культура»

Подготовка рефератов на одну из тем.

Подготовка к промежуточной аттестации по всему курсу.

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

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

Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Основы здорового образа и стиля жизни.

Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

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, нарушения осанки в грудном и поясничных 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.

Самостоятельная работа обучающихся

1. *Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.*
2. *Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений*

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.

Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.

Практические занятия

1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
2. Подвижные игры различной интенсивности.

Самостоятельная работа обучающихся

1. *Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.*

Тема 2.2. Лёгкая атлетика

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.

Практические занятия

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому - воспитанию 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.

Самостоятельная работа обучающихся

1. *Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.*

Тема 2.3. * Спортивные игры

Баскетбол

Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.

Волейбол.

Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол.

Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Гандбол.

Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока,

блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря.

Бадминтон.

Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

Настольный теннис.

Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра

Практические занятия

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию 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. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.
5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.
6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм

Самостоятельная работа обучающихся

1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.

Тема 2.4. Аэробика (девушки)

Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.

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.

Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.

Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.

Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.

Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".

Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.

Практические занятия

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.

2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:

-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.

-воспитание координации движений в процессе занятий.

4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.

Самостоятельная работа обучающихся

1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.

Тема 2.4.Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в

зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.

Упражнения с собственным весом.

Техника выполнения упражнений.

Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.

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. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.

2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию 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.

Самостоятельная работа обучающихся

1. *Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.*

Тема 2.5.Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

(В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Катание на коньках.

Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по

дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.

Практические занятия

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.

2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:

- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;
- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;
- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.

4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия. по изучаемому виду спорта.

Самостоятельная работа обучающихся

1. Катание на лыжах/коньках в свободное время.

Тема 2.6. Плавание

Плавание

Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.

Практические занятия

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.

2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:

- воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;
- воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;
- воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.

4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.

Самостоятельная работа обучающихся

1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) с учётом специфики проф. Деятельности укрупнённой группы специальностей

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

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. 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.

Самостоятельная работа обучающихся

1. *Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время*

Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка

Строевая, физическая, огневая подготовка.

Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.

Физическая подготовка.

Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий.

Безопорные и опорные прыжки.

Прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.

Огневая подготовка.

Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.

Практические занятия

Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.

Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.

Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.

Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.

Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.

Учебно-тренировочные схватки.

Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления

Самостоятельная работа обучающихся

Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.

4.Контрольная работа

4.1 Методические указания к выполнению контрольной работы

Необходимым этапом самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения над программным материалом является выполнение контрольной работы по предложенному варианту.

Контрольная работа - это самостоятельная работа студента с литературой, ответы на поставленные вопросы и выполнение конкретных заданий, она должна показать умение студента кратко и четко отвечать на поставленные в теме вопросы, подбирать и использовать необходимые для ответа материалы.

Цель конкретной работы - привить навыки самостоятельного изучения

учебного материала, закрепление знаний по изучаемой дисциплине.

Контрольная работа должна быть выполнена в установленные учебным графиком сроки, выполнена в соответствии с требованиями.

К выполнению работы следует приступить только после тщательного изучения теоретического материала согласно содержанию программы.

Ответы на вопросы нужно начинать с новой страницы. Вопросы необходимо переписывать полностью. Ответы на них должны быть четкими и конкретными, содержать необходимые иллюстрации (схемы, графики, таблицы), ссылки на литературу.

Получив контрольную работу после проверки, студент должен ознакомиться с рецензией и с учетом замечаний доработать отдельные вопросы.

Контрольная работа, признанная рецензентом удовлетворительной, оценивается «зачтено». Удовлетворительной считается работа, выполненная не менее, чем на 70%.

В случае, если контрольная работа «зачтена условно», преподаватель дает указания по устранению недостатков, рекомендует раздел или тему учебников, которые должен изучить студент.

Контрольная работа, в которой не раскрыто основное содержание вопросов задания или в которой имеются грубые ошибки в освещении вопроса, а также выполненная не по варианту задания, не зачитывается и возвращается студенту с подробной рецензией для дальнейшей работы над заданием. Студент обязан устранить недостатки контрольной работы, после чего контрольная работа должна быть возвращена в учебную часть вместе с ранее выполненной. Повторно выполненная контрольная работа должна направляться на рецензирование тому преподавателю, который проверял работу в первый раз.

Контрольная работа, выполненная не по своему варианту, возвращается без проверки и зачета.

Студенты, не выполнившие контрольные работы или получившие за них отрицательную оценку (незачет), к сдаче зачета не допускаются.

При написании и оформлении контрольных работ необходимо соблюдать следующие правила:

1. Текст печатается на стандартных листах формата А 4 с одной стороны шрифтом Times New Roman размером 14 кеглей (через 1,5 интервала), сноска, таблицы (шрифт – 12, через 1 интервал), с оставлением полей: слева – 30 мм, сверху – 25 мм, справа – 10 мм, снизу – 25 мм.

Расстановка переносов – автоматически, абзац – 1,25, выравнивание – по ширине без отступов.

2. В работе используется сквозная нумерация страниц, включая библиографию и приложения. На первой странице (титульном листе) номер не ставится, оглавление работы нумеруется цифрой 2. Номер страницы проставляется арабскими цифрами в правом верхнем углу страницы.

Каждая часть, библиография, приложения начинаются с новой страницы.

3. Для контрольной работы используется титульный лист установленной формы (форма утвержденного титульного листа общая для всех контрольных работ находится в раздаточном материале)

4. Таблицы, рисунки должны иметь порядковый номер и название;

5. Приложения должны иметь порядковый номер (Приложение 1 и т.д.)...,

6. Объем работы от 10 до 15 страниц без приложений.

7. Завершает работу список использованных источников, который должен быть оформлен строго в соответствии с установленными правилами.

8. В конце контрольной работы следует поставить дату выполнения контрольной работы и свою подпись.

4. 2 Перечень тем для контрольной работы (реферат)

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.
2. Здоровье, экология и спорт.
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая нагрузка.

13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Гигиенические основы закаливания.
19. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
20. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
21. Психофизическая регуляция функций организма.
22. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
23. Применение малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
24. Биоритмы и работоспособность человека.
25. Основы гигиены и самоконтроля.
26. Физические качества человека.
27. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
30. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
31. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
32. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
33. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

34. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
35. Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы.
36. Особенности занятий избранным видом спорта.
37. Массовый спорт и спорт высших достижений.
38. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
40. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

5. Список рекомендуемой литературы

Рекомендуемая литература

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2007. — 366 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 237с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное

пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Электронные библиотеки	- Электронно-библиотечная система "Лань" - https://e.lanbook.com/ ; - Электронно-библиотечная система "Iprbookshop" http://www.iprbookshop.ru/6951.html.
------------------------	---

Приложение 1

Примерный перечень вопросов к проведению промежуточной аттестации (зачет)

- 1.Понятие физичекой культуры.

3. Здоровый образ жизни – это
4. Двигательная активность.
5. Физические качества. Виды и их характеристика.
6. Определения состояния сердечнососудистой системы.
7. Планирование и проведение самостоятельных занятий по физической нагрузке.
8. Легкая атлетика. Виды.
9. Методы контроля при выполнении физических нагрузок.
10. Физические упражнения. Виды.
11. Силовые упражнения. Виды.
12. Формы производственной гимнастики.
13. Закаливание понятие, виды.
14. Виды упражнений для занятий по общей физической подготовке (ОФП).
15. Понятие личной гигиены.
16. Процессы психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.
2. Понятие ППФП в физической культуре, цель.