

**БПОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных, общегуманитарных  
и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1

от «28» августа 2017 г.

Председатель ЦК

 Е.В. Зиновьева

**СОГЛАСОВАНО**

Зам директора по ОМР

 Е.А. Ткаченко

«28» августа 2017 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**Специальность: 35.02.08 Электрификация и автоматизация  
сельского хозяйства**

Форма обучения - заочная

Грязовец  
2017

### **Пояснительная записка**

К современному специалисту общество предъявляет широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через организацию самостоятельной работы. Процесс самостоятельной работы позволяет ярко проявиться индивидуальным способностям личности. Только через самостоятельную работу студент может стать высококвалифицированным компетентным специалистом, способным к постоянному профессиональному росту.

**Целью** самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

#### ***Задачи самостоятельной работы:***

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- формирование навыков ведения здорового образа жизни.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий и предполагает активную роль студента в ее планировании, осуществлении и контроле.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу по учебной дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

- Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника ;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным),

мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельная работа

1. Бег или ходьба ( мин, км)
2. Комплекс УГГ.
3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастики.

**Перечень самостоятельных работ по дисциплине  
«Физическая культура»  
318 часов**

**Целью** самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих **задач**:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- формирование навыков ведения здорового образа жизни.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий и предполагает активную роль студента в ее планировании, осуществлении и контроле.

<b>№и название темы, кол-во часов на с/р</b>	<b>Наименование самостоятельной работы</b>	<b>Рекомендуемая литература</b>	<b>час</b>	<b>Формы выполнения</b>
Тема 1.1. Социально- биологически е основы физической культуры и здоровый образ жизни	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Заполнение конфиденциальной анкеты	Бишаева А.А. Физическая культура 2014 ОИЦ «Академия»	25	Анкета
Тема 1.2. Развитие и совершенство вание основных жизненно важных физических и профессионал ьных качеств	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Основы правильного питания		44	
Тема 1.3. Совершенство вание профессионал ьно значимых двигательных умений и навыков	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Тестовое задание(1.3)		28	
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Практическое задание(1.4)  Составить свой режим дня		20	
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		25	Контрольные нормативы по данному виду

здоровья и работоспособности				
2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Тестовое задание(2.2.)		<b>28</b>	Доклад
2.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Практическое задание (2.3) Посчитай частоту сердечных сокращений		<b>40</b>	Контрольные нормативы по данному виду
2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Практическое задание (2.4) Выполнить антропометрические измерения и расчеты		<b>36</b>	Доклад
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Тестовое задание 3.1.1. Контрольная работа 3.1.2. Практическое задание 3.1.3 Написать краткую биографию 1-3 вологодских спортсменов, принимавших участие в		<b>72</b>	Контрольные нормативы по данному виду

качества жизни	Олимпийских играх, международных соревнованиях.			
<b>Итого: 150 часов</b>			<b>318</b>	

## ***1.1 Основы правильного питания***

### ***НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ***

**1.** В нашей стране каждый четвертый человек страдает ожирением, которое является причиной многих заболеваний и негативных изменений в организме. По классификации академика А. А. Покровского:

до 10 % веса более нормы – избыточный вес;

до 10-20 % - ожирение 1-й степени;

20-30 % - ожирение 2-й степени;

30-100 % - ожирение 3-й степени;

более 100 % - ожирение 4-й степени.

Ожирение свидетельствует о явном несоответствии энергопоступлений (с пищей) и энергорасхода в жизнедеятельности человека. Избыток белково-жировых компонентов, поступающих с пищей, негативно воздействует на состав крови и внутренние стенки кровеносных сосудов, поражая их атеросклерозом. Избыток жиров «складируется» в различных частях тела человека, отягощая деятельность всего организма и особенно сердечно-сосудистой системы, и в первую очередь сердца.

**2.** Артериальное давление здорового человека в любом возрасте не должно превышать: мужчины 120/80, женщины 125/85 мм рт. ст. Повышение АД может свидетельствовать об ухудшении Эластичности кровеносных сосудов, поражении их атеросклерозом, возможной закупорке периферийных капилляров и ряде других причин.

**3.** Хорошо тренированное сердце реагирует на физическую нагрузку, прежде всего увеличением ударного объема крови (до 80-120 грамм/удар), в то время как при сердечной недостаточности резко возрастает частота сердечных сокращений. Эта закономерность позволяет объективно оценивать работоспособность сердечной мышцы и функциональные резервы сердечно-сосудистой системы (ССС).

**4.** Степень развития мышечной системы в значительной мере определяет физическую работоспособность человека, особенно в профессиях, требующих физических усилий. Дистрофия мышц, замена их жировой тканью не только уродует фигуру человека, но и резко ухудшает его здоровье, сильно снижает его работоспособность и делает человека непригодным для высокоинтенсивного и производительного труда. При потере функциональных резервов нервно-мышечной системы резко повышается риск бытового и производственного травматизма, особенно в области позвоночника, поскольку слабые мышцы не смогут предохранять позвоночный столб от механических повреждений.



**ЕСЛИ ЭНЕРГОПОСТУПЛЕНИЕ ПРЕВЫШАЕТ ЭНЕРГОТРАТЫ  
ЕЖЕДНЕВНО НА 750 ККАЛ, ТО ПРИ СОХРАНЕНИИ ДАННОГО РЕЖИМА  
ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НЕИЗБЕЖНО НАКОПЛЕНИЕ  
ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА 10-12 КГ В ГОД В ВИДЕ ЖИРОВЫХ  
ОТЛОЖЕНИЙ.  
ПОЖАЛУЙСТА, СЧИТАЙТЕ  
ВАШИ ЭНЕРГОЗАТРАТЫ!**

<b><i>ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i></b> <b><i>30</i></b>	<b><i>ЭНЕРГОЗАТРАТЫ</i></b> <b><i>в ккал в час</i></b>
Сон и отдых в постели	65-77
Отдых сидя, стоя	96-111
Уборка постели, личная гигиена, одевание	102-144
Хозяйственно-бытовая работа	160-270
Чтение, домашняя учеба	90-112
Работа на компьютере	90-114
Работа водителя	260
Огородные работы	360
Ходьба со скоростью: 110 шагов в мин, 6 км в час, 8 км в час	290 300 450
Катание на лыжах или коньках (темп умеренный)	445
Бег со скоростью 8,5-9 км/час	650
Теннис: темп умеренный темп энергичный	425 600
Спортивное плавание кролем	530
Катание на лыжах с гор	585
Спортивные игры	600

***Калорийность пищевых продуктов***  
***(ккал на 100 г)***

<b><i>Продукты 100 г</i></b>	<b><i>Энергетическая ценность, ккал</i></b>
<b><i>Хлеб</i></b>	
Ржаной простой	170
Пшеничный из муки 1 сорта	240
Пшеничный из муки 2 сорта	218
<b><i>Готовые каши</i></b>	
Рисовая рассыпчатая (без слива воды)	122
Рисовая рассыпчатая (со сливом воды)	113
Гречневая рассыпчатая	167
Гречневая вязкая	92
Овсяная (геркулесовая) вязкая	85

Овсяная (геркулесовая) жидкая	64
Отварная вермишель	100
<b>Молочные продукты</b>	
Молоко, чайный стакан	148
Кефир, чайный стакан	141
Сыр голландский, 100 г	353
Творог жирный, 100 г	223
Сырки или творожная масса, 100 г	340
Сливочное мороженое, 100 г	181
<b>Жиры и масла</b>	
Подсолнечное масло	899
Майонез	626
Молочный маргарин	743
Сливочное масло несоленое	749
Топленое масло	882
Свиной жир	897
<b>Кондитерские продукты</b>	
Сахар-песок	379
Карамель леденцовая	364
Шоколад молочный	559
Печенье сахарное	424
Пряники заварные	355
Пирожное слоеное с кремом	417
<b>Мясные продукты</b>	
Говядина отварная	254
Говяжьи котлеты	220
Колбаса	240
Сардельки свиные	332
Свинина жареная	298
Сосиски молочные	266
<b>Бульоны и супы</b>	
Бульон из мяса и костей, 200 г	8
Бульон из костей, 200 г	4
Борщ с картофелем и сметаной, 500 г	270
Суп рисовый с мясом, 500 г	232
<b>Блюда из птицы и яиц</b>	
Отварная курица	170
Жареная курица	204
Бульон куриный	3
Яйцо всмятку	159
Яичница-глазунья	243
<b>Рыба</b>	
Треска жареная	122
Палтус припущенный	212
Судак отварной	97
Морской окунь отварной	112
Котлеты рыбные жареные	209
<b>Сырые овощи</b>	
Капуста белокочанная	26
Капуста квашеная	19

Морковь	34
Помидоры	23
Огурцы	14
Лук репчатый	41
<b>Блюда из овощей и картофеля</b>	
Картофель отварной чищенный	80
Картофель отварной в кожуре	81
Картофель жареный	192
Капуста тушеная	75
Свекла отварная	49
Морковь отварная	28
Морковные котлеты	158
Лук жареный	263
<b>Свежие фрукты и ягоды на 100 г съедобной части</b>	
Абрикосы	41
Апельсины	40
Виноград	65
Груши	42
Клубника	34
Слива	43
Черная смородина	38
Яблоки	45
<b>Напитки из плодов и ягод, 100г</b>	
Сок виноградный	54
Сок яблочный	38
Компот из свежих абрикосов	53
Варенье из сливы	280
Повидло яблочное	250
Кисель из черной смородины	54
Компот из сушеных яблок	57
Черная смородина, протертая с сахаром	272
<b>Напитки, 100 г</b>	
Чай без сахара	0
Кофе без сахара	9
Минеральная вода	0
Безалкогольные газированные напитки	36
Хлебный квас	25

### **СОВЕТЫ ТЕМ, КТО НЕ ХОЧЕТ ПОЛНЕТЬ**

1. Принимать пищу не реже 3-4 раз в сутки (по потребности).
2. Значительное ограничение животных жиров. Допускается употребление сливочного масла до 15 г, сметаны по 1 столовой ложке в день, сливки исключаются. Остальные молочные продукты можно употреблять без ограничений.
3. Дневная норма растительных жиров не более 2 десертных ложек.
4. Употребление только обезжиренных супов (снимается отстаивших жир).
5. Ограничение соли (употребление недосоленной пищи, исключение острых и соленых блюд).

6. Исключение из рациона продуктов, богатых холестерином: субпродуктов (печень, почки, мозги, сердце), жирных сортов мяса и рыбы (жирная свинина, утка, гусь, рыбные консервы в масле и др.).

7. Ограничение яиц до 2-3 в неделю. Омлеты из белков можно употреблять без ограничений.

8. Отварное мясо и рыбу можно употреблять без ограничений.

9. Овощи и фрукты (кроме картофеля, винограда, абрикосов) употреблять без ограничений, но не менее 0,75 кг в день, в разнообразном ассортименте. Не менее половины количества овощей должно быть в сыром виде.

10. Ограничение сахара до 2-3 кусков в день и исключение сладких блюд (пирожные, конфеты, торты).

11. Хлеб, картофель, крупяные блюда резко ограничивают, всего не более 200 г в сутки. Если масса тела превышает норму на 20 г/см, картофель и крупяные блюда исключаются, а количество хлеба уменьшается до 100 г.

12. Употребление жидкости при отсутствии сердечной недостаточности не ограничивается и может достигать 2-2,5 л в сутки, включая фрукты, супы и т. д.

13. Не переедать. Заканчивать есть, когда еще имеется аппетит.

14. По восстановлении нормальной массы можно перейти на более расширенный рацион.

15. При нарастании веса нужно либо увеличить физическую активность, либо потреблять меньше пищи, но лучше сочетать оба эти подхода.

16. Помните, что алкогольные, напитки, включая пиво, поставляют организму лишние калории.

17. Заботиться о своем весе нужно постоянно. Исследования показали, от сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто гибнут те люди, вес которых в молодости менялся волнообразно, то, снижаясь, то, возрастая в зависимости от характера питания.

18. Разумное нежелание полнеть, не должно приводить к другой крайности – стремление, во что бы то ни, стало быть, очень худым

### **1.3. Тестовое задание**

1. Часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей – это:

- а) спорт
- б) физическое развитие
- в) физическая культура
- г) физическое воспитание
- д) физическое совершенствование

2. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека:

- а) физическое совершенство
- б) физическая нагрузка
- в) красота
- г) гибкость
- д) быстрота

3. Человеческий организм – сложная биологическая система, которая подчиняется определенным ...

- а) ЧСС, АД
- б) двигательной активности
- в) закономерностям производства
- г) здоровому образу жизни

- д) биологическим ритмам
- 4. Сумма всех мышечных групп участвующих в данном движении:
  - а) абсолютная сила
  - б) большая сила
  - в) относительная сила
  - г) слабая сила
  - д) силовые способности
- 5. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
  - а) 800м, 1000м
  - б) 100м, 200м, 300м
  - в) 30м, 60м, 100м
  - г) 3000м, 4000м, 10000м
  - д) 42150м
- 6. В каком направлении происходит движение по стадиону:
  - а) влево
  - б) вправо
  - в) вперед
  - г) по часовой стрелке
  - д) против часовой стрелки
- 7. Чередование шагов, выполненных таким образом, что спортсмен осуществляет непрерывный контакт с землей:
  - а) бег
  - б) спортивная ходьба
  - в) полет
  - г) прыжки
  - д) длительный бег
- 8. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?
  - а) Геракла
  - б) Кроноса
  - в) Ареса
  - г) Зевса
  - д) Пелопса
- 9. Где и когда была построена первая Олимпийская деревня?
  - а) в 1980 г. в Москве
  - б) в Афинах на древних играх 776 г. до н. э.
  - в) в 1932 г. в Лос-Анджелесе
  - г) в 1924 г. в Шамони
  - д) в 1904 г. в Сент-Луисе
- 10. Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?
  - а) венком из священной оливы
  - б) лавровым венком
  - в) венком из священной оливы и пальмовой ветвью
  - г) пальмовой ветвью
  - д) золотой медалью
- 11. Составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении сил и физических способностей в борьбе за первенство и высокий результат:
  - а) физкультурные занятия
  - б) утренняя гигиеническая гимнастика
  - в) физическое воспитание
  - г) физкультминутка
  - д) спорт

12. Понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений:
- а) скорость
  - б) сила
  - в) гиперактивность
  - г) частота
  - д) двигательная активность
13. Регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий:
- а) физиологические особенности организма
  - б) здоровый образ жизни
  - в) физическая культура
  - г) биологические ритмы
  - д) гиподинамия
14. Сила, приходящаяся на один килограмм веса тела человека:
- а) абсолютная сила
  - б) относительная сила
  - в) мощная сила
  - г) маленькая сила
  - д) взрывная сила
15. Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:
- а) сахар
  - б) спирт
  - в) антибиотики
  - г) допинг
  - д) анаболики
16. Каким образом определяется победитель в соревнованиях по бегу и ходьбе:
- а) жеребьевкой
  - б) в непосредственной борьбе сильнейших участников друг с другом в финале
  - в) по итогам предварительных забегов
  - г) по квалификационным результатам
  - д) силой
17. Сколько попыток предоставляется участникам квалификационных соревнований по прыжкам и метаниям:
- а) одна
  - б) шесть
  - в) две
  - г) три
  - д) четыре
18. Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:
- а) 500 своим ступням
  - б) 600 своим ступням
  - в) 400 своим ступням
  - г) 700 своим ступням
  - д) 200 своим ступням
19. Кто является автором талисмана Московской Олимпиады?
- а) А. Пахмутова и Н. Добронравов
  - б) художник Ив. Шишкин
  - в) поэт Б. Ш. Окуджава
  - г) президент России
  - д) художник В. А. Чижиков

**20.** Кто из знаменитых ученых Древней Греции победил на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных боев?

- а) Архимед (механик)
- б) Платон (философ)
- в) Пифагор (математик)
- г) Страбон (географ)
- д) Микеланджело (скульптор)

номер вопроса	вариант ответа	номер вопроса	вариант ответа
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

#### 1.4. Практическое задание

**Составить свой режим дня**

Время	Вид деятельности

Сравнить свой режим дня с оптимальными суточными биоритмами (найти сходства и отличия), дать рекомендации к оптимизации своего режима

---



---



---



---

## 2.1 КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### *Требования к оформлению контрольной работы*

Контрольная работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаге формата А 4 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.

Содержание должно отражать все материалы, помещенные в контрольную работу. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы. В содержание включают наименование всех разделов (они соответствуют наименованию заданий)

Содержание основной части работы должно соответствовать заданию в соответствии с вариантом методических указаний.

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.

### ***Варианты контрольных работ по физической культуре***

#### **Вариант № 1**

1. Физическая форма. Основные факторы и преимущества «хорошей физической формы».
2. Классификация и уровни соревнований по легкой атлетике.
3. Женщины в Олимпийском спорте.

#### **Вариант № 2**

1. Жевательная резинка. Последствия употребления жевательной резинки на уроках физической культуры.
2. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
3. Кто такой П. Кубертен? Чего он хотел добиться, возрождая Олимпийские игры?

#### **Вариант № 3**

1. Индивидуальное здоровье человека. Показатели индивидуального здоровья.
2. Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.
3. Марафонский бег на Олимпиадах. Легенда о марафонском беге.

#### **Вариант № 4**



1. Закаливание. Гигиенические основы закаливания.
2. Правила проведения соревнований по эстафетному бегу.
3. Программа античных Олимпиад.

#### **Вариант № 5**

1. Разминка. Цели и задачи ее проведения.
2. Права и обязанности судьи по легкой атлетике. Главный судья.
3. Талисманы Олимпийских игр.

#### **Вариант № 6**

1. Рациональное питание. Принципы рационального питания.
2. Правила соревнований по кроссу и марафонскому бегу.
3. Что символизирует олимпийский флаг? История его возникновения. Церемония поднятия флага.

#### **Вариант № 7**

1. Состояние «мертвой точки» - когда оно наступает и как характеризуется?
2. Правила проведения соревнований по бегу с барьерами, бегу с препятствиями (стипль-чезу).
3. Россия Олимпийская.

#### **Вариант № 8**

1. Действие физических упражнений на организм человека.
2. Возрастные группы участников соревнований по легкой атлетике. Места и оборудование соревнований в беге.
3. Олимпийский огонь. Эстафета Олимпийского огня.

#### **Вариант № 9**

1. Общеразвивающие упражнения. Основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений.
2. Общие условия проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Виды многоборья.
3. Олимпийская эмблема

#### **Вариант № 10**

1. Основные понятия и компоненты физической культуры.
2. Легкая атлетика – как вид спорта. Какие физические качества развиваются посредством легкой атлетики?
3. Программа античных Олимпиад

## **Информационное обеспечение**

### ***Основная литература:***

1. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. сред. проф. учеб. Заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 10-е изд., стер.- М.: Изд. центр Академия, 2011. - 176 с.

### ***Дополнительная литература:***

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физ. культура студента [Текст]: учебное пособие / В. А. Бароненко и др. – М.: М.: Инфра-М : Альфа-М, 2006. – 352 с.

2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб.заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; Под ред. Ю. Д. Железняка, М. Ю. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

3. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова. – М.: ФОРУМ : ИНФРА–М, 2009. – 205 с. – (Профессиональное образование).

### **Словари:**

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь [Электронный ресурс]: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - М.: Флинта: Наука, 2003. - 144 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=319935>