

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский аграрный техникум»

РАССМОТРЕНО:

на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 3

«17» октября 2019 г.

 - А. А. Тонких

УТВЕРЖДЕНО:

Протокол заседания

Методического совета № 2

От «28» кабры 2019 г.

Председатель:

 Т. М. Тимофеева

**Методические указания по выполнению контрольной работы по
дисциплине**

**«Физическая культура» для студентов заочного отделения
специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»
специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта»**

Разработал преподаватель:

В. О. Морозов

Красноярск 2019 г.

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	4
2.1 Выбор варианта контрольной работы	4
2.2 Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы	5
2.3 Порядок представления контрольной работы в образовательное учреждение, ее проверки, рецензирования и переработки.	5
3 ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	6

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предназначены для студентов последних курсов заочного отделения для специальностей 23.02.03 "Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта", 21.02.05 "Земельно-имущественные отношения".

Тема 1. «Общая характеристика физического воспитания» – является частью рабочей программы «Физическое воспитание» для специальностей 23.02.03 "Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта", 21.02.05 "Земельно-имущественные отношения", является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла и изучается как базовый учебный предмет при освоении специальностей среднего профессионального образования

Письменная контрольная работа является обязательной формой межсессионного контроля самостоятельной работы студента, выполняется на последнем курсе обучения и отражает степень освоения студентом материала по теме 1. «Общая характеристика физического воспитания». Ее выполнение формирует умение по сохранению и укреплению здоровья.

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 учебной дисциплины «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.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Выбор варианта контрольной работы

Контрольная работа состоит из трех вопросов. Номер варианта выбирается по начальной букве фамилии студента.

Первая буква фамилии	Вариант контрольной работы
А, Ж, Н, У, Э	1
Б, З, О, Ф, Ю	2
В, И, П, Х, Я	3
Г, К, Р, Ч	4
Д, Л, С, Щ	5
Е, М, Т, Ш	6

I вариант

1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2.Техника бега на короткие дистанции.

3.История развития волейбола.

II вариант

1.Социально-биологические основы физической культуры.

2.Техника прыжка в длину с разбега.

3.История развития гимнастики.

III вариант

1.Основы здорового образа жизни.

2.Техника лыжных ходов.

3.История развития легкой атлетики.

IV вариант

1.Профессионально-прикладная физическая подготовка.

2.Техника игры в волейбол.

3.История развития лыжных гонок.

V вариант

1.Физические способности человека и их развитие.

2.Техника игры в баскетбол.

3.История развития легкой атлетики.

VI вариант

1.Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

2.Техника метания гранаты и толкания ядра.

3.История развития баскетбола.

2.2 Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы

Работа оформляется на одной стороне стандартного листа формата А4 (210x297 мм) компьютерным способом. Текст оформляется шрифтом Times New Roman, кегль шрифта 12-14 пунктов, межстрочный интервал – полуторный. Для пометок рецензента должны быть оставлены поля шириной 3-4 см.

Титульный лист контрольной работы, выполненной компьютерным способом, оформляется в соответствии с образцом (размещен на сайте учебного заведения).

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 5 и не более 15 печатных листов. Допускается увеличение объема работы на 20-30 %.

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

2.3 Порядок представления контрольной работы в образовательное учреждение, ее проверки, рецензирования и переработки.

В установленные учебным графиком сроки, студент направляет выполненную работу для проверки в учебное заведение. Дата получения работы отмечается секретарем заочного отделения в журнале регистрации контрольных работ. После регистрации секретарь передает контрольную работу для проверки и рецензирования преподавателю.

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

В случае если контрольная работа «зачтена условно», преподаватель дает указания по устранению недостатков, рекомендует методическую литературу, которую должен изучить студент.

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

Список рекомендованной литературы

Основная литература:

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с.
4. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 179 с.
5. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 413 с.

Дополнительные источники:

- Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
- Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
- Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
- Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).