




Департамент образования Ивановской области  
областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Шуйский технологический колледж»  
155901 г. Шуя, Ивановская обл., Учебный городок, 1  
 (49351) 4-70-81     [www.prof4.ru](http://www.prof4.ru)     [liceyshuya@mail.ru](mailto:liceyshuya@mail.ru)

---

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ЦИКЛА  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для обучающихся  
заочной формы обучения  
по специальности  
**35.02.07 Механизация сельского хозяйства**

г. Шуя

## **Пояснительная записка**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровня подготовки выпускников по специальностям и является единой для всех форм обучения.

Специфика образовательного процесса заочной формы обучения заключается в том, что большая часть учебной дисциплины изучается самостоятельно. С целью контроля, объема и глубины изучения материала курса, его систематизации и конкретизации студент выполняет контрольную работу. Контрольная работа является самостоятельной подготовкой студента-заочника для сдачи зачета по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура. Задания для контрольной работы состоят из 3-х вопросов. Первый вопрос - это физическая культура личности. Профессиональная направленность личности будущих специалистов. Вторые вопросы - это методические основы физического самовоспитания и самосовершенствования личности. Третий вопрос включает методические основы использования будущими специалистами средств физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья (повышения работоспособности и производительности труда).

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

Цель написания контрольной работы состоит в том, чтобы научить обучающихся связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над рефератом состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;
2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание контрольной работы;
4. Защита контрольной работы на семинаре или конференции.

Реферат должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план контрольной работы состоит обычно из трех — четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План — логическая основа контрольной работы, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над контрольной работой необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужными изложить в тексте контрольной работы.

Основному тексту в реферате предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформировать основную задачу, которая ставится в реферате.

В основной части работы большое внимание необходимо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельным ее вопросам, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Контрольная работа должна быть написана ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

Большое значение имеет правильное оформление контрольной работы. Страницы текста, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4. Титульный лист должен содержать реквизиты: названия колледжа, по какой дисциплине написана контрольная работа, тему, кто выполнил работу (фамилия, инициалы, номер группы) и кто проверил работу (фамилия, инициалы преподавателя). Контрольная работа должна быть выполнена машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала, 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст контрольной работы следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы контрольной работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем контрольной работы 10 — 15 листов.

В конце контрольной работы приводится список использованной литературы, который составляется в следующей последовательности:

1. Официальные материалы, законы указы;
2. Остальные использованные в контрольной работы источники в алфавитном порядке фамилии авторов; Подготовленный контрольной работы, как правило, защищается на семинарском занятии.

**Департамент образования Ивановской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Шуйский технологический колледж»**

**Контрольная работа**

по дисциплине: **Физическая культура**

Тема:

**Выполнил:** студент группа  
специальность  
Ф.И.О.

**Проверил:** преподаватель  
Физической культуры  
Волков Владимир Петрович

Шуя 201\_

## ТАБЛИЦА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ

*В таблице по горизонтали даны числа от 0 до 9, соответствующие последней цифре шифра. По вертикали – цифры от 0 до 9, соответствующие предпоследней цифре шифра. Пересечение горизонтальной и вертикальной линий определяет клетку, в которой указан номер варианта, соответствующий порядковому номеру задачи в заданиях №1-№9(номер задачи совпадает с номером варианта).*

*Например, шифр 403, последние цифры 0 и 3. по вертикали находим цифру 0, по горизонтали – 3, пересечение – клетка, в которой указан 28 вариант, далее необходимо отнять десятки. значит студент выполняет 8 задачу в каждом задании.*

№		Последняя цифра шифра									
		0.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Предпоследняя цифра шифра	0.	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4
	1.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	2.	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	3.	5	16	7	8	9	2	10	22	30	24
	4.	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4
	5.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	6.	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	7.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	8.	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4

	<b>9.</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
--	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

### **Критерии оценки контрольной работы**

Контрольная работа зачитывается по следующим пунктам:

- Степень раскрытия вопроса.
- Объем переработанных источников и литературы.
- Соблюдение требований к объему и оформлению работы.
- Актуальность исполнения.

**Задания для выполнения контрольной работы по дисциплине «Физическая культура»**

#### **Вариант № 1**

- 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2.Основы методики закаливания.
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

#### **Вариант№2**

- 1.Основы здорового образа жизни.
- 2.Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.
- 3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

#### **Вариант№3**

- 1.Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.
- 2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и

применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.

3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

#### **Вариант № 4**

1.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

2.Основы методики самомассажа.

3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

#### **Вариант № 5**

1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2.Методика корректирующей гимнастики для глаз.

3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

#### **Вариант № 6**

1.Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.

2.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.

3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

#### **Вариант №7**

1.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

2.Методика проведения учебно-тренировочного занятия

3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характеристика труда.

#### **Вариант №8.**

1.Содержание практического раздела учебной программы со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к спец. медицинской группе.

2.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.



3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

### **Вариант № 9**

- 1.Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.
- 2.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- 3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

### **Вариант № 10**

- 1.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
- 2.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

### **Вопросы для зачета**

#### ***Физическая культура личности будущих специалистов***

- 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
- 2.Основы здорового образа жизни.
- 3.Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.
- 4.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 5.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 6.Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.
- 7.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 8.Содержание практического раздела учебной программы со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к спец. медицинской группе.
- 9.Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов. 10.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

#### ***Методические основы профессиональной направленности физического воспитания будущих специалистов***

- 1.Основы методики закаливания.

- 2.Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.
- 3.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.
- 4.Основы методики самомассажа.
- 5.Методика корректирующей гимнастики для глаз.
- 6.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.
- 7.Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
- 8.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 9.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- 10.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

### ***Методические основы использования будущими специалистами средств физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья***

- 1.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
- 2.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
- 3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

### **Критерии оценки**

**Балл «5»** ставится за знания:

- 1)отвечающий обнаруживает усвоение всего объема учебного материала;
- 2)выделяет главные положения в изучаемом материале и не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы;
- 3)свободно применяет полученные знания на практике;
- 4)не допускает ошибок в воспроизведении изученного материала, а также в письменных работах и выполняет последовательно, уверенно, активно.

**Балл «4»** ставится когда:

- 1)обучающейся знает весь изучаемый материал;

- 2)отвечает без особых затруднений на вопросы;
- 3)умеет применять полученные знания на практике;
- 4)в устных ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя, в письменных работах делает незначительные ошибки.

Знания, оцениваемые баллами «5» и «4», как правило характеризуются высоким уровнем, глубоким усвоением фактов, примеров и вытекающих из них обобщений.

**Оценка «3»** ставится за знания, когда:

- 1)обучающейся обнаруживает усвоение основного материала, но испытывает затруднения при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных и уточняющих вопросов учителя;
- 2)предпочитает отвечать на вопросы воспроизводящего характера и испытывает затруднение при ответах на видоизмененные вопросы;
- 3) допускает ошибки в письменных работах.

Знания, оцениваемые баллом «3», зачастую находятся на уровне представлений сочетающихся с элементами научных понятий.

**Балл «2»** ставится когда у ученика имеются отдельные представления об изученном материале, но все же большая часть материала не усвоена, а в письменных работах ученик допускает грубые ошибки.

**Балл «1»** ставится за полное незнание обучающейся пройденного материала.

## Информационное обеспечение обучения

### Основные источники

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура. 10 – 11 классы	Лях В.И., Зданевич А.А. – 6е издание	М.: Просвещение «Академия», 2011. -237 с.
ОИ 2	Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования.	А.А. Бишаева	Издательский центр «Академия», 2013 – с.176

**„Дополнительные источники (ДИ):**

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Физическая культура: учеб.для студентов СПО. — М., 2013	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л	М.: «Академия» 2013 г. - 176 с.
ДИ 2	Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 класс	Дараева Т.В.	М.,; Издательство Глобус 2010 . – 216с.

**Интернет-ресурсы (И-Р)**

И-Р 1 <http://sport.minstm.gov.ru>

---

И-Р 2 [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

---

И-Р 3 <http://www.mosSPORT.ru>