

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОЛЛЕДЖ АГРОБИЗНЕСА ЗАБАЙКАЛЬСКОГО АГРАРНОГО ИНСТИТУТА –
филиала ФГОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.А. ЕЖЕВСКОГО»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для обучающихся заочного отделения

дисциплина: «Физическая культура»

Выполнил:
преподаватель дисциплины:
«Физическая культура»
В.Г. Добрынин

Чита 2015

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
Введение.....	4
1 Общие указания по изучению дисциплины «Физическая культура» и контролю знаний.....	5
2 Общие требования к выполнению контрольной работы	6
3 Вопросы для самостоятельного изучения, темы рефератов.....	7
4 Варианты контрольных работ.....	11
5 Вопросы для теоретического тестирования.....	12
6 Рекомендуемая литература.....	14
Перечень использованной учебной и справочной литературы	17

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в основах законодательства РФ о физической культуре и спорту представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Являясь основной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов физическое воспитание, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Используя приобретенные знания и практические навыки, студент должен сам не только вести здоровый образ жизни, но и стать активным проводником и пропагандистом физической культуры.

1 ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ К ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ

Главной особенностью программы дисциплины «физическая культура» для студентов заочного отделения является самостоятельное изучение вопросов (теория) и контроль знаний в виде:

- выполнения контрольной работы
- теоретическое тестирование
- написания реферата.

Указания:

- 1 Прослушать вводную лекцию по дисциплине «Физическая культура»
- 2 Изучить вопросы по литературным источникам (самостоятельно)
- 3 Получить вариант для контрольной работы
- 4 Выполнить в определённые сроки, сдать на проверку контрольную работу
- 5 Выполнить теоретическое тестирование
- 6 Защитить контрольную работу

Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основании:

- 1 Выполнения работы (оформление, правильность раскрытия темы) и собеседования по основным вопросам дисциплины
- 2 Выполнения теоретического тестирования

2 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1 К написанию контрольной работы по вопросам:

- Выполнение контрольной работы согласно внутренним стандартам по оформлению и написанию
- План (содержание) контрольной работы
- Каждый вопрос должен освещаться с нового листа
- Четкость, ясность, глубина и полнота ответа
- Обязательно указать использованную литературу

3 ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1 Физическое воспитание.

Знать:

- определение
- цели и задачи
- средства и методы физического воспитания.

2 Основные понятия физического воспитания.

Знать:

- определение, краткую характеристику каждого понятия.

3 Организация и содержание физического воспитания

Знать:

- формы и методы
- содержание
- взаимосвязь с другими видами воспитания.

4 Двигательные умения и навыки, физкультурные знания как предмет изучения физического воспитания:

Знать:

- определение
- значение
- взаимосвязь физических качеств.

5 Физическая культура и здоровый образ жизни

Знать:

- определение
- формы здорового образа жизни

6 Физическое воспитание в СПО

Знать:

- основные принципы и задачи
- структуру физического воспитания

7 Физическая культура в социальной политике

Знать:

- влияние социальной политики государства на физическую культуру
- взаимосвязь с общей культурой

8 Потребности и интересы человека в физическом совершенствовании

Знать:

- определение «физическое совершенствование»
- значение физического совершенствования для развития личности

9 Воспитание и самовоспитание психологических черт личности.

Знать:

- взаимосвязь физической культуры и психологических черт личности
- методы воспитания и самовоспитания в области ФК и спорта

10 Воспитание физических качеств (двигательных):

Знать:

- Определение, характеристику и методы развития двигательных качества (ДК)
 - а) «Выносливость»
 - б) «Сила»
 - в) «Быстрота»
 - г) «Гибкость»
 - д) «Ловкость»

11 Спортивные игры.

Знать:

- определение, цели и задачи, классификация.

Уметь:

- раскрыть суть спортивных игр:
 - а) Волейбол, хоккей на траве.
 - б) Футбол, гандбол.
 - в) Баскетбол, регби.
 - г) Хоккей с шайбой, бейсбол.

12 Влияние физических упражнений на организм человека

Знать:

- определение понятия «физическое упражнение»
- влияние занятий физическими упражнениями на различные системы

организма человека.

13 Гимнастика.

Знать:

- определение, характеристика, содержание, разновидности
 - а) оздоровительные виды гимнастики
 - б) спортивные виды гимнастики
 - в) прикладные виды гимнастики.

14 Гимнастические упражнения.

Знать:

- определение
- цели и задачи
- классификация
- краткую характеристику каждого вида упражнений

15 Легкая атлетика.

Знать:

- определение
- цели и задачи
- характеристика
- классификация видов.

16 Туризм.

Знать:

- определение
- характеристика
- виды и формы туризма.

17 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Знать:

- определение
- цели и задачи
- характеристика
- формы ППФП в СПО

18 Средства, формы и методы профессионально-прикладной физической подготовки.

Знать:

- профессиограмму специальности
- средства, формы и методы
- значение профессионально-прикладной физической подготовки в обучении и воспитании будущих специалистов.

19 Производственная гимнастика.

Знать:

- определение, виды и формы
- методику проведения, в зависимости от специальности

20 Развертывание массового физкультурного движения, выход спортсменов нашей страны на Олимпийскую сцену.

Знать:

- этапы развития массового физкультурного движения
- даты развития движения
- этапы выхода на Олимпийскую сцену

21 Лечебная физическая культура.

Знать:

- определение
- цели и задачи
- значение.
- применение лечебной физической культуры в СПО.

4 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

№ варианта	Номера вопросов		
	№ 1	№ 2	№ 3
1	1	10-а	13-а
2	2	11-а	15
3	17	10-б	8
4	3	11-б	12
5	16	18	10-в
6	7	13-б	11-в
7	4	10-г	21
8	14	5	11-г
9	6	10-д	19
10	9	13-в	20

5 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ:

(тесты и критерии оценивания)

- 1 Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:
 - а) физическим развитием
 - б) физическим воспитанием
 - в) физической культурой
 - г) физическим упражнением

- 2 Координированность повышают с помощью методов:
 - а) контрастных заданий
 - б) воспитания физических качеств
 - в) внушения
 - г) обучения

- 3 Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до:
 - а) 120 ударов в минуту
 - б) 140 ударов в минуту
 - в) 160 ударов в минуту
 - г) 160 и более ударов в минуту

- 4 Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как...
 - а) главное звено техники
 - б) основу техники
 - в) детали техники
 - г) корень техники

- 5 Физическая подготовка представляет собой:
 - а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
 - б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
 - в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
 - г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

- 6 Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, называется:
 - а) физическим развитием
 - б) физическими упражнениями
 - в) физическим трудом
 - г) физическим воспитанием

7 Осанкой называется:

- а) силуэт человека
- б) привычная поза человека в вертикальном положении
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп

8 Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным вдохом
- б) более продолжительным выдохом
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха
- г) вдохом через нос и выдохом через рот

9 В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части занятия, посвящённой общей физической подготовке, 1 Сила 2 Быстрота 3 Гибкость 4 Выносливость:

- а) 1,2,3,4
- б) 2,3,1,4
- в) 4,3,2,1
- г) 3,2,4,1

10 Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является:

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) увеличение собственного веса
- в) увеличение физиологического поперечника мышц
- г) повышение опасности перенапряжения

Критерии освоения теста:

	Номера ВОПРОСОВ									
варианты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	в	г	б	а	а	б	б	г	б	в

9-10 ответов - «отлично»

7-8 ответов - «хорошо»

5-6 ответов - «удовлетворительно»

4 и менее - «неудовлетворительно»

6 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1 Физическая культура: / Н.В. Решетников [и др.] ; - 10-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2010 – 176 с.
- 2 Арсеньев, Д.Г. Современные подходы к проектированию и реализации образовательных программ в вузе / Д.Г. Арсеньев, А.И. Сурыгин, Е.В. Шевченко. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2009. – 82 с.
- 3 Бишаева, А.А. Физическая культура: примерная программа учебной дисциплины для профессий начального и специальностей среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2008. – 20 с.
- 4 Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие для вузов / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 249 с. : ил. — (Высшее образование).
- 5 Ефимова, И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие / И.В.Ефимова, Е.В.Будыга, Р.Ф.Проходовская. – Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2003. – 124 с.
- 6 Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.
- 7 Легкая атлетика: учеб.пособие для студ.выш.учеб.заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.- 5-е изд., ипр.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.-464 с.
- 8 Проектирование основных образовательных программ, реализующих федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования : метод. рекомендации для руководителей и актива учеб.-метод. объединений вузов / науч. ред. д-ра техн. наук, проф. Н.А. Селезневой ; Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов,

Координац. совет учеб.-метод. объединений и науч.-метод. советов высш. школы. – М. : [б.и.], 2009. – 82 с.

9 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КНОРУС, 2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

10 Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).

Интернет ресурсы:

<http://fcior.edu.ru>

<http://tuning.unideusto.org/tuningeu>

<http://www.websib.ru>

<http://sport.minstm.gov.ru>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала

Дополнительные источники:

- 1 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
- 2 Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
- 3 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗОВАННОЙ УЧЕБНОЙ И СПРАВОЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КНОРУС, 2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).
- 2 Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).
- 3 Физическая культура: / Н.В. Решетников [и др.] ; - 10-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2010 – 176 с.
- 4 Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет-ресурсы:

[http:// fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru)

<http://lib.sportedu.ru>

[http:// profobrazovanie.org](http://profobrazovanie.org)

[http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)

www.stix-pavlodar.narod.ru