

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ ТЕХНИКУМ НОВЫЙ УРЕНГОЙ»**

Методические указания и контрольные задания

для студентов заочной формы обучения

к выполнению домашней контрольной работы

по учебной дисциплине

«Физическая культура»

общепрофессионального цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

Специальности: 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и

газовых месторождений;

21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и

газонефтехранилищ;

18.02.09 Переработка нефти и газа;

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования

промышленных и гражданских зданий.

Методические указания и контрольные задания для студентов отделения заочной формы обучения к выполнению домашней контрольной работы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена для специальностей СПО: 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ»; 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»; 18.02.09 «Переработка нефти и газа», 08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий» и рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

РАЗРАБОТЧИК:

Виктор Викторович Кругляков, преподаватель высшей квалификационной категории.

Данные методические указания
являются собственностью

© ЧПОУ «Газпром техникум Новый Уренгой»

Рассмотрены на заседании ПКФК и БЖД
и рекомендованы к применению
Протокол № 1 от «07» сентября 2016 г.



В.В. Кругляков

Зарегистрированы в реестре учебно-методической
документации

Регистрационный номер 198.МЧП.БЖД(БД).07.
ПКФК и БЖД. 001-16

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по выполнению задания контрольной работы.

«Методические указания» разработаны на основе действующей рабочей программы «физическая культура» и призваны помочь студентам заочного отделения техникума овладеть широким кругом вопросов и понятий социальной психологии. Содержание материала в методических указаниях сгруппировано и представлено в шесть тем, в каждой из которых выделены угловые моменты и ключевые понятия изучаемой дисциплины.

Учебным планом для студентов заочного отделения предусмотрено выполнение контрольной работы, вопросы варианта которой определяются по последней цифре шифра зачетной книжки. Подготовлено десять вариантов контрольных работ. Каждый вариант содержит два вопроса по основам теории дисциплины « физическая культура».

Объём контрольной работы должен составлять 12-16 листов учебной тетрадки рукописного текста или 7-9 страниц печатного текста. Вопросы переписываются полностью. Отвечать необходимо на вопросы конкретно четким, попятным почерком. На каждой странице необходимо оставлять поля для замечаний преподавателя. Ссылки на использование источников должны быть указаны на этой же странице.

Не следует перегружать работу цитатами. Но если вес же цитата приводится, ее необходимо писать дословно, брать в кавычки и указывать источник, из которого она взята (фамилия автора, название произведения, место и год издания, том, часть, параграф, страница). В конце контрольной работы надо дать список изученной и использованной при ее написании литературы. В случае, если письменная контрольная работа не будет зачтена, студент обязан написать новую контрольную работу с учетом сделанных рецензентом замечаний и представить ее вновь.

Качество выполненной контрольной работы оценивается, прежде всего, по тому, насколько самостоятельно и правильно раскрыты содержание и основные вопросы темы. В контрольной работе студенту необходимо показать глубокие знания и понимание изучаемых вопросов, умение излагать свои мысли, связывать рассматриваемые вопросы с проблемами, возникающими в реальной жизни.

Только основательная проработка соответствующих тем курса дисциплины поможет выполнить не только контрольную работу, но и

подготовиться к сдаче зачета. К сдаче зачета студент допускается только после выполнения контрольной работы по заданным темам.

Для самостоятельной подготовки и успешной сдачи зачета предусмотрен перечень вопросов, охватывающий весь курс дисциплины «физическая культура», а также список литературы, которая поможет овладеть изучаемым материалом.

6. ВАРИАНТЫ ЗАДАНИЙ

контрольной работы

Вариант 1

1. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни.
2. История возникновения олимпийских игр.

Вариант 2

1. Факторы здорового образа жизни и их характеристика.
2. Летние олимпийские игры XX – XXI в.в.

Вариант 3

1. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы), калорийное питание.
2. Зимние олимпийские игры XX – XXI в.в.

Вариант 4

1. Влияние избыточного веса на развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
2. История развития лыжного спорта.

Вариант 5

1. Средства поддержания нормального веса.
2. История развития волейбола.

Вариант 6

1. Влияние упражнений различного характера (силовых и циклических) на предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. Уровень кардио-респираторного благополучия.
2. История развития баскетбола.

Вариант 7

1. Курение. Его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний.
2. История развития легкой атлетики.

Вариант 8

1. Алкоголь. Его роль в деградации личности.
2. История развития спортивной гимнастики.

Вариант 9

1. Закаливание. Суть правила, средства.
2. История развития футбола.

Вариант 0

1. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
2. История развития мини футбола.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

**для подготовки к зачету по «физической культуре»
студентов заочного отделения техникума.**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизни-деятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на студента.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.
- 10.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
- 11.Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
- 12.Режим труда и отдыха.
- 13.Организация режима питания.
- 14.Организация двигательной активности. Культура сексуального поведения.
- 15.Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
- 16.Физическое самовоспитание и самосовершенствование здорового образа жизни.
- 17.Производственная физическая культура в рабочее время. Производственная гимнастика.
- 18.Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня ППФП в режиме рабочего дня.
- 19.Физическая культура и спорт в свободное время.
- 20.Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
- 21.Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
- 22.Попутная тренировка. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей ППФП специалиста в свободное время.
- 23.Дополнительные средства повышения работоспособности.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

Старший методист



М.В. Отс

Методист по ИТ



Т.А. Сергеева