

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
по дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
заочной формы обучения

РАССМОТРЕНО:

на заседании цикловой
методической комиссии

Протокол № 5 от 14 мая 2018 г.

Председатель ЦМК _____ М.В.Петровичева

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

по дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

заочной формы обучения

Организация-разработчик: ОГБПОУ ШТК

Разработчики: Горбунов Е.А.- преподаватель физической культуры первой квалификационной категории

1. Общие положения

Методические рекомендации и тематика домашней контрольной работы предназначены для обучающихся по специальности по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания входящей в состав укрупненной группы специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (Приказ Минобрнауки РФ № 384 от 22.04.2014г.

В соответствии с учебным планом обучающиеся II курса заочной формы обучения выполняют домашнюю контрольную работу по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Выполнение и защита домашней контрольной работы является одной из форм контроля знаний, важным этапом подготовки к будущей практической деятельности, способствует систематизации и закреплению знаний обучающихся по специальности при решении конкретных профессиональных задач, а также выясняет уровень подготовки обучающегося к самостоятельной работе в сфере профессиональной деятельности, обеспечивает комплексную оценку готовности обучающегося к выполнению видов трудовой деятельности, с применением освоенных общих и профессиональных компетенций.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания входящей в состав укрупненной группы специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (Приказ Минобрнауки РФ № 384 от 22.04.2014г.

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности:

Ремонт машин и оборудования для сельского хозяйства, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями и трудовыми функциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК.11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

В результате изучения данной дисциплины студент должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения;

Данное методическое пособие составлено для выполнения студентами заочного отделения домашней контрольной работы в межсессионный период. Это пособие включает в себя перечни теоретических вопросов. К пособию приложены: план- график самостоятельной работы студентов, таблица распределения контрольных вопросов.

При подготовке к работе студент заочного отделения должен изучить соответствующий теоретический материал. Результатом готовности студента к сдаче лабораторно - экзаменационной сессии должна являться выполненная и положительно оцененная контрольная работа. Контрольная работа должна быть выполнена в строгом соответствии с шифром студента. Основной формой учебной работы студента – заочника является самостоятельная работа в межсессионный период. Она составляет около 80% доли в общем объеме учебного времени. Поэтому от организации самостоятельной работы студента зависит его качественная подготовка. Для эффективной подготовки и выполнения контрольной работы студенту заочного отделения необходимо:

Подобрать учебную литературу;

Организовать изучение тем программы;

Проработать учебную литературу и составить конспекты по темам;

Выполнить контрольную работу в соответствии с предъявляемыми требованиями и предоставить ее в заочное отделение.

При определении вопросов и заданий для контрольной работы студенты должны использовать приложение. На пересечении предпоследней и последней цифры шифра указаны необходимые задания.

Контрольная работа может быть зачтена, не зачтена или оценена дифференциально по усмотрению преподавателя. В том случае, если работа студента не зачтена, она должна быть возвращена с замечаниями преподавателя на доработку студенту. Выполненная контрольная работа студентами заочного отделения свидетельствует о степени подготовки их к очередной лабораторно- экзаменационной сессии.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Тема 1.1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человек

Олимпийские игры древности.Современные Олимпийские игры.Олимпийское движение в России. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.

Раздел 2. Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Обучение технике бега на средние дистанции Обучение техники низкого старта. Обучение техники высокого старта. Метание гранаты Равномерный бег 3000м

Тема 2.2 Гимнастика

Техника безопасности во время занятий гимнастикой Комплекс общеразвивающих упражнений Строевые упражнения в гимнастике. Равновесие на уменьшенной площади опоры. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стойка на руках Стойка на голове. Опорный прыжок. Акробатический комплекс упражнений

Тема 2.3 Спортивные игры (по выбору)

Волейбол

Т.Б. Правила игры и соревнований Техника и обучение техническим приемам игры Стойки и перемещения Техника нижних передач. Техника верхних передач. Двухсторонняя игра (правила, судейство).

Баскетбол

Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы баскетбола. Передача мяча различными способами. Броски мяча из различных исходных положений. Техника выполнения защитных действий Двухсторонняя игра. Правила. Судейство

Футбол

Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения о футболе. Обработка мяча. Обработка штрафного удара по воротам Двухсторонняя игра. Командные действия в защите. Двухсторонняя игра. Командные действия в атаке.

Тема 2.4 Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы лыжной подготовки. Лыжный инвентарь, одежда, обувь, их выбор. Спуски. Подъемы. Старт Торможение. Повороты. Отработка Спуски. Подъемы. Старт. Финиш. Отработка. Переход с хода на ход в зависимости от лыжни и дистанции Переход с хода на ход в зависимости от лыжни и дистанции. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 5 км на время.

Тема 2.5 Плавание

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Правила соревнований. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.

Тема 2.6 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения по прикладной физической культуре Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях. Преодоление препятствий разной сложности. Передвижение в висах и упорах.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

3.2.1. Основные источники (ОС)

№ 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

3.2.2. 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

И-Р 3 <http://www.mosssport.ru>

ТРЕБОВАНИЯ ПО СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методическое руководство к выполнению контрольной работы:

- определите цель написания контрольной работы; составьте план контрольной работы;
- при чтении литературы выделите основные идеи и положения, доказательства, аргументы и выводы, чтобы затем сосредоточить на них внимание;
- проанализируйте собранный материал, продумайте и сделайте обобщенные выводы; выполните теоретическую, графическую и практическую части работы;
- оформите контрольную работу.

Структура контрольной работы:

1. титульный лист;
2. содержание с указанием страниц;
3. ответы на задания (вопросы, задачи, тестовые задания);
4. список используемых источников.

Материал контрольной работы должен быть содержательным, логичным, аргументированным, обоснованным, в основном, на использовании законодательных и нормативных документах. Объем контрольной работы не должен превышать 20 страниц машинописного текста. Текст контрольной работы должен выполняться на белой бумаге формата А4, на одной стороне листа. Печать текста должна осуществляться на компьютере.

1. Параметры страницы: верхнее поле – 10 мм, нижнее поле – 10 мм, левое поле – 25 мм, правое поле – 10 мм. Во избежание трудностей последующего форматирования параметры страницы необходимо задавать до начала набора текста.
3. Текст набирается в редакторе Word для Windows шрифтом TimesNewRoman, прямым (не курсивом), чёрного цвета. Формат текста выравнивается по ширине страницы, с абзацного отступа 1,25 см. Размеры шрифта – 14 пт, межстрочный интервал – 1,5.
4. Нумерация страниц должна быть сквозной для текста и приложений, начинаться с титульного листа, но проставляться с листа введения, в правом нижнем углу арабскими цифрами без точки.
5. Текст контрольной работы при необходимости разбивается на пункты и подпункты.
6. Названия пунктов и подпунктов печатаются строчными буквами (кроме первой прописной) и помещаются с абзацного отступа.
7. Расстояние между заголовком и текстом – 2 компьютерных одинарных интервала. Расстояние между последней строкой текста и последующим названием раздела (подраздела) должно быть равно двум компьютерным одинарным интервалам.
8. Термины и определения должны быть едиными во всей контрольной работе.
9. Каждое задание должно выполняться с нового листа.
10. Список используемых источников составляется в строго алфавитном порядке. Выходные данные источника (издательство, год издания, количество страниц) указываются в обязательном

порядке. Сначала указываются законодательные акты, затем нормативные акты, далее – документы рекомендательного характера. После завершения перечня законодательно-нормативных актов указываются учебные издания, имеющие авторов, в алфавитном порядке (по фамилии автора), затем – учебные издания и пособия, не имеющие авторов, в алфавитном порядке (по названию издания). Последними в списке используемых источников указываются статьи из периодических изданий и размещенные на Интернет-сайтах. При этом сначала указывается название статьи, затем автор статьи. Обязательно указывается название и номер периодического издания или адрес сайта. Статьи размещаются в алфавитном порядке (по названию статьи). Количество используемых источников не должно быть менее 5.

Выбор варианта контрольной работы:

Вариант контрольной работы определяется последней цифрой личного шифра студента (последний номер зачетной книжки). В случае окончания шифра на «0» выбирается 10 вариант.

Оценка «5» ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

Оценка «4» ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

Оценка «3» ставится, если студент правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «2» ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Оформление титульного листа контрольной работы:

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



liceyshuya@mail.ru

Домашняя контрольная работа

по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

студента заочной формы обучения

группы

по специальности: 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Петрова Петра Петровича

Шифр 0289

преподаватель: Семенова Ольга Сергеевна

Дата: 12.12.2017

Подпись: _____

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ПО КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ

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 характеристики 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, про-

граммы, 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

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.

11.Основы методики закаливания.

12.Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.

13.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.

14.Основы методики самомассажа.

15.Методика корректирующей гимнастики для глаз.

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

17.Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

18.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

19.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

20.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

