Министерство образования Архангельской области

ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

Методические рекомендации

Для выполнения контрольной работы по дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

Преподаватель

Ронжина Анастасия Сергеевна

Архангельск 2022

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | |
| Пояснительная записка……………………………………………………… | 3 |
| Оформление работы…………………………………………………………. | 4 |
| Темы контрольных работ…………………………………………………… | 5 |
| Рекомендуемые литературные источники…………………………………. | 6 |

**Пояснительная записка**

Методические рекомендации для выполнения контрольной работы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура предназначены для студентов заочной формы обучения.

Контрольная работа по дисциплине выполняется студентами в первом семестре и включает в себя выполнение заданий в соответствии с присвоенным шифром.

В представленной ниже таблице указаны номер шифра и соответствующий ему номер вопроса.

При написании контрольной работы студенту важно помнить о том, что необходимо раскрыть вопросы в полном объеме, использовать несколько теоретических источников (учебников или учебных пособий), излагать материал логично и последовательно. Выводы по теме должны быть сделаны самостоятельно.

**Оформление работы**

Набор текста осуществляется на компьютере, что облегчает его редактирование.

Письменные работы оформляются на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

1. интервал междустрочный - полуторный; (1,5строки); сноски оформляются через один интервал.
2. шрифт – Times New Roman;
3. размер шрифта - 14 пт, (в таблицах допускается 10-12 пт; в содержании - 12 пт).
4. цвет шрифта – черный;
5. выравнивание текста «по ширине».
6. Страницы письменной работы должны иметь следующие размеры полей: левое - 30 мм; правое - 10 мм; верхнее и нижнее – не менее 20 мм.
7. Каждая составная часть работы (глава, раздел), кроме подразделов или пунктов, должна начинаться с новой страницы.
8. Объем работы должен составлять не менее 10 страниц, но не более 15 страниц. Работа должна включать в себя: титульный лист, содержание, основная часть, заключение, список использованных источников.

**Темы контрольных работ**

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО | Тема КР |
| Агафапудова А. Н. | Физическая культура и спорт – как социальные явления в общей культуре человека. Понятия: физическая культура, спорт. |
| Варганова Т. А. | Основы здорового образа жизни. Роль занятий по физической культуре в обеспечении здоровья. |
| Волкова С. И. | Понятие о закаливании, основные методики. |
| Зубова О. Е. | Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). |
| Кротова С. Н. | Основы организации и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Крылова В. В. | Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. |
| Лукина И. Н. | Организм как целостная саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Роль занятий физической культурой и спортом в росте и развитии организма человека. |
| Ляпунова Н. А. | Двигательная активность человека и ее взаимосвязь с умственной деятельностью. |
| Осипова А. Р. | Утомление, признаки утомления при физической и умственной работе. |
| Осипова С. Р. | Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. |
| Синицкая К. В. | Регуляция деятельности организма в различных условиях Понятие адаптация. Различные средства и методы повышение уровня адаптации к различным условиям внешней среды. |
| Терентьева Н. А. | Режим труда и отдыха (по специальности, направлению). Организация режимов движения, питания, сна. Основы личной гигиены и закаливания организма. |
| Химина О. В. | Принципы, формы, методы и средства физического воспитания. |
| Чабаненко Ю. Д. | Профессионально прикладная физическая подготовка. |
| Шалегина И. Г. | Нетрадиционные системы физического воспитания. |

**Рекомендуемые литературные источники**

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107383 (дата обращения: 25.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/261701 (дата обращения: 03.09.2022).
3. Батырь, И. Н. Тренажеры в легкой атлетике : учебное пособие / И. Н. Батырь, А. С. Мартюшев. — Волгоград : ВГАФК, 2021. — 122 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/251567 (дата обращения: 25.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Волейбол : учебно-методическое пособие / составители В. Ю. Курочкина [и др.]. — Новосибирск : СГУПС, 2021. — 47 с. — ISBN 978-5-00148-178-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/217814
5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107383 (дата обращения: 25.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Горячева, Н. Л. Физическая подготовка в спортивной акробатике : учебно-методическое пособие / Н. Л. Горячева. — 2-е изд.доп. и перераб. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 197 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173443
7. Ишкина, О. А. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : методические указания / О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2021. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/222167 (дата обращения: 25.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8920-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/185320 (дата обращения: 25.09.2022). — Режим до-ступа: для авториз. пользователей.
9. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка : учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, Т. В. Калинина. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2021. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/186428
10. Миногина, Е. В. Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3) : учебно-методическое пособие / Е. В. Миногина, И. С. Мисюк, В. В. Прокопив. — Оренбург : ОГПУ, 2022. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/239612
11. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск : СибГУФК, 2020. — 198 с. — ISBN 978-5-91930-147-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/242129
12. Сидоров, Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта : учебное пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2019. — 125 с. — ISBN 978-5-528-00330-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164825 (дата обращения: 25.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
13. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск : СибГУФК, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/242066
14. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164631