

Министерство образования Архангельской области  
ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

Методические рекомендации  
Для выполнения контрольной работы по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура

Преподаватель  
Ронжина Анастасия Сергеевна

## 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
Андреева Е. А.	Физическая культура и спорт – как социальные явления в общей культуре человека. Понятия: физическая культура, спорт.
Антипина А. Д.	Основы здорового образа жизни. Роль занятий по физической культуре в обеспечении здоровья.
Беседкин К. А.	Понятие о закаливании, основные методики.
Блохина М. А.	Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
Гладышева А. А.	Основы организации и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Долгобородова И. А.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
Климантова У. В.	Организм как целостная саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Роль занятий физической культурой и спортом в росте и развитии организма человека.
Кошкина М. Е.	Двигательная активность человека и ее взаимосвязь с умственной деятельностью.
Лебедева М. М.	Утомление, признаки утомления при физической и умственной работе.
Лобова Е. А.	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
Макарова Н. К.	Регуляция деятельности организма в различных условиях. Понятие адаптация. Различные средства и методы повышения уровня адаптации к различным условиям внешней среды.
Михайлова А. И.	Режим труда и отдыха (по специальности, направлению). Организация режимов движения, питания, сна. Основы личной гигиены и закаливания организма.
Никитина М. Н.	Принципы, формы, методы и средства физического воспитания.
Полысалова В. А.	Профессионально прикладная физическая подготовка.
Попова А. С.	Нетрадиционные системы физического воспитания.
Сергеева Л. С.	Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Цель, задачи, основные методы самоконтроля.
Серкин М. В.	Понятие об осанке. Профилактика нарушений осанки с использованием физических упражнений.
Турикова А. А.	Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
Филимонова Л. Н.	Основы оздоровительной тренировки в избранном виде спорта (вид спорта выбираете сами).

## 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>