государственное автономное профессиональное образовательное

учреждение Свердловской области

«Нижнетагильский государственный профессиональный колледж

имени Никиты Акинфиевича Демидова»

(ГАПОУ СО «НТГПК им. Н.А. Демидова»

Методические указания

для выполнения контрольной работы

по дисциплине «Физическая культура»

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

для студентов заочного отделения

2018

**Задания для выполнения контрольной работы**

**по дисциплине «Физическая культура»**

***Обратите внимание, каждый вариант контрольной работы содержит два теоретических вопроса и одно практическое задание – заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках, образец представлен в Приложении.***

**Вариант 1**

1. Помощь физической культуры в становлении личности, в воспитании гражданственности, трудолюбия, любви к окружающей природе, родине, семье

2. Питание и питьевой режим при занятиях физической культурой

3. **Практическое задание.** Заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках

**Вариант 2**

1. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Профилактика заболеваний и стрессовых состояний
2. Закаливание воздухом, водой, солнечными ваннами, терморегуляция организма (охлаждение и перегревание)
3. **Практическое задание.** Заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках

**Вариант 3**

1. Дыхание при выполнении физических упражнений, как средство энергообеспечения организма
2. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему (ушиб, вывих, перелом, перегрев, переохлаждение). Предотвращение травматизма в туристических поездках и походах
3. **Практическое задание.** Заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках

**Вариант 4**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
2. Оценка своего физического развития по критериям и уровням
3. **Практическое задание.** Заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках

**Вариант 5**

1. Виды и формы туризма, участие в туристических походах
2. Здоровье, его укрепление и сохранение
3. **Практическое задание.** Заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках

**Вариант 6.**

1. Утренняя физическая зарядка, ее значение и роль

2. Формы и виды физической культуры.

3. **Практическое задание.** Заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках

**Вариант 7.**

1. Физические упражнения, развивающие выносливость
2. Профилактика простудных заболеваний
3. **Практическое задание.** Заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках

**Вариант 8.**

1. Спорт как средство в становлении личности
2. Физические способности человека и их развитие во время проведения туристических походов
3. **Практическое задание.** Заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках

**Вариант 9.**

1. Физические упражнения, развивающие ловкость.

2. Основы здорового образа жизни

3. **Практическое задание.** Заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках

**Вариант 10.**

1. Физические упражнения, развивающие силу.
2. Основы физической культуры и спорта
3. **Практическое задание.** Заполнить дневник самоконтроля при физических нагрузках

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

***ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ***

***(образец)***

Вариант контрольной работы выбирается студентом в соответствии с последней цифрой индивидуального шифра списочного состава группы на заочном отделении.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем.

Дневник самоконтроля:

– помогает занимающимся лучше познавать самих себя;

– приучает следить за собственным здоровьем;

– позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;

– определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;

– какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице 1.

Таблица 1 Примерная форма дневника самоконтроля

| № п/п | Показатели | Дата | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20.10.15 | 21.10.15 | 22.10.15 | 23.10.15 | 24.10.15 и т.д. |
| 1 | Самочувствие | Хорошее | Хорошее | Небольшая усталость | Вялость | Удовлетворительно |
| 2 | Сон, ч | 8, крепкий | 8, крепкий | 7, беспокойный | 8, беспокойный | 8, спокойный |
| 3 | Аппетит | Хороший | Хороший | Удовлетворительный | Удовлетворительный | Хороший |
| 4 | Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки | 62 72 10 10 12 | 62 72 10 – – | 68 82 14 15 18 | 66 79 13 – – | 65 77 12 12 15 |
| 5 | Вес, кг | 65,0 | 64,5 | 65,5 | 64,7 | 64,2 |
| 6 | Тренировочные нагрузки | Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м | Нет | Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.) | Нет | Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.) |
| 7 | Нарушения режима | Нет | Незначительное употребление алкоголя | Нет | Нет | Нет |
| 8 | Болевые ощущения | Нет | Нет | Тупая боль в области печени | Небольшая боль в правом боку после бега | Нет |
| 9 | Спортивные результаты | Бег 100 м (14,2 с) | Нет | Бег 100 м (14,8 с) | Нет | Бег (14,5 с) |

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр.

**Список литературы**

**Основные источники**

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.:  учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред.  В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2014. – 207 с.
2. Макаров А. Н. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2012.
3. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2013. – 327 с.

**Дополнительные источники**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр.,и доп. – М.: Академия, 2011г. – 304 с.
2. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. − М.: Аристель, 2003.− 332 с.
3. Сальникова А. Физическая культура: конспект лекций. – М.: Экзамен, 2005.− 276 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. СПО / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.− М.: Академия, 2004. – 520 с.
5. Физическая культура: учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.

**Интернет источники**

1. От теории к практике – упражнения и методики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://beauty-bodies.ru/sport/ushebnik\_fizicheskay\_ kultura\_1/700-tema\_2\_\_fizicheskaya\_kultura\_i\_sport\_v\_rossii\_/
2. Сайт учителей физической культуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fizkultura-na5.ru