Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение

 «Орловский колледж педагогики и профессиональных технологий»

Учебная дисциплина

**Физическая культура**

**Методические указания и контрольные задания**

**для студентов-заочников**

**по специальностям «Коррекционная педагогика в начальном образовании», «Физическая культура**

Методические указания составлены в соответствии рабочей программой «Физическая культура» по специальности 44.02.01 «Коррекционная педагогика в начальном образовании» Данидовым Д.И.

Орлов, 2018

**Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы**

**1*.* Назначение контрольной работы**

Выполнение контрольной работы является основной частью самостоятельной работы студентов ипредусматривает индивидуальную работу студентов с учебной литературой и первоисточниками.

Целью контрольной работы является решение конкретной теоретической или практической задачи для выяснения степени усвоения изучаемого материала.

**2. Примерная структура и оформление контрольной работы**

Контрольная работа содержит:

- титульный лист (образец прилагается)

- список используемой литературы

К выполнению контрольной работы предъявляются следующие требования:

- работа выполняется самостоятельно, творчески, недопустимо просто переписывание текста учебника и *иных* источников;

- работе должны быть присущи краткость, информативность, определенная структура;

- должны быть обозначены номер и содержание вопроса, на который дается ответ;

- все листы обязательно должны быть жестко скреплены;

- каждая страница должна быть пронумерована вверху листа;

- каждая страница должна иметь стандартные поля: 3,0; 1,0; 2,0, 2,0;

- работа выполняется в компьютерном варианте (шрифт Times New Roman, размер 12, интервал 1,0,),

-объем работы до 10-15 стр.

**3. Методические советы по выполнению контрольной работы**

При подготовке к написанию контрольной работы следует внимательно прочитать рекомендуемую литературу, конспектируя сущность прочитанного, выписывая цитаты, записывая собственные мысли. Затем рекомендуется еще раз обдумать порядок изложения, уточнить формулировки сверить цитаты и уже после этого приступать к написанию текста.

Контрольная работа выполняется на основе рекомендованной преподавателем учебной литературы или самостоятельно найденных источников, которые включаются в список литературы.

После окончания и оформления контрольной работы студент сдает её заведующей з/о в первый день учебной сессии.

Контрольная работа оценивается отметкой: «зачтено», «не зачтено»,

***Образец оформления титульного листа***

Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение

 «Орловский колледж педагогики и профессиональных технологий»

**Контрольная работа**

**Учебная дисциплина**

**« Физическая культура»**

Работа выполнена студентом/студенткой заочного отделения по специальности 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата сдачи работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Преподаватель Данилов Д.И.

Орлов, 2018

**Темы КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

**по дисциплине «Физическая культура»**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности и профилактике утомления.
9. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
10. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
11. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
12. Физиологические основы формирования двигательного действия. Этапы формирования двигательных действий.
13. Понятие «здоровый образ жизни». Какие факторы влияют на ЗОЖ?
14. История развития вида спорта (по выбору).
15. Влияние физических упражнений на опорно-двигательную систему.
16. Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.
17. Направления в формировании здорового образа жизни. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.
18. Основные методические приёмы закаливания.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке .
20. Основы здорового образа жизни . Физическая культура в обеспечении здоровья.
21. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Особенности занятий избранными видами спорта системами физических упражнений.
23. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или спортом.
24. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
25. Методы и способы направленного развития физических качеств.
26. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
27. Роль физических упражнений в режиме дня .
28. Методика закаливания .
29. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
30. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
31. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
32. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
33. Роль физической культуры в развитии человека.
34. Основные виды и характеристики тренажерных средств, применяемых в физической культуре и по видам спорта.
35. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в будущей профессии.
36. Профилактика заболеваний различных систем и органов средствами физической культуры.
37. Самостоятельная организация занятий по физическому воспитанию.

**Структура подготовки и написания контрольной работы.**

1. Выбрать тему контрольной работы.
2. Составить план работы.

-Введение (актуальность, цели, задачи, используемые методы)

-Основная часть (раскрыть содержание темы работы, перечислить факты, дать определения, привести примеры и т.д.)

-Заключительная часть (сделать выводы, сделать предложения в виде тезисов)

Список литературы (согласовывается с руководителем работы, находится автором самостоятельно)

-Приложения ( графики, чертежи, таблицы и т.д.)

 3. Работа оформляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к написанию контрольных работ