



**Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Технический университет УГМК»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки _____ **22.03.02 Металлургия**

Профиль подготовки _____ **Металлургия цветных металлов**

Уровень высшего образования _____ **Прикладной бакалавриат**

Автор-разработчик: Котельников С.А., ст. преподаватель
Рассмотрено на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин
Одобрено Методическим советом университета 30 июня 2021 г., протокол № 4

г. Верхняя Пышма
2021

Методические указания к выполнению контрольной работы составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Элективные курсы по Физической культуре и спорту.

Контрольные работы по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту выполняются студентами заочного отделения в межсеместровый период. Они являются формой самостоятельной работы студентов с источниками: учебниками, учебными пособиями, журналами, научными изданиями. Выполнение контрольной работы имеет своей целью углубление и закрепление знаний, полученных студентом в ходе аудиторных занятий. В процессе более детального ознакомления с одной из важнейших тем курса, актуализируются знания студента, полученные при изучении других дисциплин: теории и методики физической культуры, педагогики, психологии и других, выявляются пробелы в этих знаниях, которые и устраняются студентом в ходе работы над контрольной. Раскрытие темы требует навыков работы с научной литературой. Они пригодятся также при подготовке к экзамену, при написании курсовых и дипломных работ. Контрольное задание выполняется в письменной форме, что требует развития у студентов определенных умений: кратко, четко, последовательно, научным языком излагать материал.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РАБОТЫ.

Объем контрольной работы – 10 листов формата А4, отпечатанных на пишущей машинке, на компьютере или написанных от руки (разборчиво, чтобы текст читался свободно). Писать можно на отдельных, скрепленных листах или школьной тетради с полями. Все страницы должны быть пронумерованы. В заголовке (на обложке тетради) необходимо написать:

Контрольная работа по Физической культуре

тема: «.....»

студента гр. Иванова. А.А

Отдельный титульный лист не нужен. Тему контрольной работы каждый студент выбирает самостоятельно из предложенного ниже списка. Если в тексте использованы цитаты (желательно небольшие по объему и значимые по содержанию), то на них следует дать сноску с указанием автора, название работы, места, года издания и цитируемой страницы. Не рекомендуется использовать эпитафии, стереотипные суждения, широко известные статистические данные, речевые штампы, а также приводить большие таблицы, графики. Достаточно сделать ссылку на соответствующие источники. Следует контролировать правильное употребление новых, ранее не встречавшихся понятий и терминов. Их нужно обязательно определить, пояснить содержание. Никогда не употребляйте слов и формулировок, смысл которых Вам неясен. Обратитесь за разъяснением к соответствующим словарям или к преподавателю. Приступая к изложению новой мысли, рассмотрению следующего вопроса, к формулировке вывода, их записывают с «красной строки». Основные понятия, суждения в тексте рекомендуется выделять (с помощью другого шрифта, цвета или подчеркивания).

Завершая работу, нужно сделать общий вывод, раскрывающий основное содержание рассматриваемой темы. В конце работы указывается литература, которая использована при подготовке контрольной (не менее трех источников). Текст завершается подписью автора, проставляется дата окончания работы.

Контрольная работа № 1

Задание 1

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Задание 2

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.

2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

Задание 3

1. Критерии эффективности здорового образа жизни.
2. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Задание 4

1. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Задание 5

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Задание 6

1. Ценности физической культуры.
2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Задание 7

1. Основные требования к организации здорового образа жизни.
2. Методические принципы физического воспитания.

Задание 8

1. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Контрольная работа № 2

Задание 1

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Система студенческих спортивных соревнований.

Задание 2

1. Современные популярные системы физических упражнений.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Задание 3

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание.

Задание 4

1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Определение понятия ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

Задание 5

1. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
2. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

Задание 6

1. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Задание 7

1. Средства физического воспитания.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Задание 8

1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Контрольная работа № 3

Задание 1

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Задание 2

1. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
2. Средства и методы мышечной релаксации в физическом воспитании.

Задание 3

1. Биологические ритмы и работоспособность.
2. Особенности функционирования центральной нервной системы.

Задание 4

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.

Задание 5

1. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
2. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады).

Задание 6

1. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
2. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Задание 7

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Гибкость и методика ее развития.

