

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические указания и задания для выполнения контрольных работ
для студентов направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и
организация общественного питания, 19.03.02.31 Технологии хлеба,
хлебобулочных и кондитерских изделий
заочной формы обучения

КРАСНОЯРСК 2023

Физическая культура и спорт: метод. указания по выполнению контрольной работы для студентов направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, 19.03.02.31 Технологии хлеба, хлебобулочных и кондитерских изделий заочной формы обучения /сост. Кудрявцев М.Д. – СФУ, Красноярск, 2023 – 16с

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предназначены для студентов 1-3 курса заочного отделения для всех специальностей и направлений.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровня подготовки выпускников по специальностям и является единой для всех форм обучения.

Специфика образовательного процесса заочной формы обучения заключается в том, что большая часть учебной дисциплины изучается самостоятельно. С целью контроля, объема и глубины изучения материала курса, его систематизации и конкретизации студент выполняет контрольную работу.

Контрольная работа является самостоятельной подготовкой студента-заочника для сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Задания для контрольной работы состоят из 3-х вопросов. Первый вопрос - это физическая культура личности. Профессиональная направленность личности будущих специалистов. Вторые вопросы - это методические основы физического самовоспитания и самосовершенствования личности. Третий вопрос включает методические основы использования будущими специалистами средств физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья (повышения работоспособности и производительности труда).

Письменная контрольная работа является обязательной формой межсессионного контроля самостоятельной работы студента и отражает степень освоения студентом материала по заданным темам. Ее выполнение формирует умение по сохранению и укреплению здоровья.

В конце работы обязательно приводится список используемой литературы.

Для полноты раскрытия всех вопросов данной контрольной работы нужно воспользоваться как минимум тремя литературными источниками.

Целью настоящих методических рекомендаций является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Рекомендации содержат необходимые сведения по составу и содержанию работы и оформлению работы.

В результате изучения темы студент должен уметь:

- адаптировать полученные знания, творчески использовать их для личностного и профессионального развития, совершенствования здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

- выполнять индивидуально подобранные комплексы ОФП и гигиенической гимнастике;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Студент должен знать:

- цели и задачи физической культуры, овладеть системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, раскрывающей сущность явлений и научные факты, объективные связи между ними, объясняющие необходимость формирования физической культуры в личности;

- методику составления индивидуальных программ и овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения профессиональных и жизненных целей, регулирование и коррекции психоэмоционального состояния.

- технологию совершенствования приобретенного опыта творческой практической деятельности, развития самодетельности в физической

культуре и спорте для повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности, направленных на решение индивидуальных и коллективных интересов.

Студент должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых – спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа зачитывается по следующим пунктам:

- Степень раскрытия вопроса.
- Объем переработанных источников и литературы.
- Соблюдение требований к объему и оформлению работы.
- Актуальность исполнения.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

Задание № 1

1. Дать оценку временным парадигмам здоровья человека и социума.
2. Здоровьесберегающие технологии.
3. Какова значимость здоровья.

Задание № 2

1. Понятие здоровый образ жизни.
2. Что включено в рациональный режим труда и отдыха.
3. Основные правила личной гигиены.

Задание № 3

1. Какие экологические факторы влияют на здоровье человека.
2. Какие погодные условия подходят при занятиях бегом.
3. Физические качества, развивающиеся при занятиях баскетболом.

Задание № 4

1. Что нарушается в организме человека результате недостаточной двигательной активности.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
3. Принцип игры в настольный теннис.

Задание № 5

1. Гигиена спортивной одежды.
2. Основные требования гигиены спортивного зала.
3. Что такое оздоровительная система, важные компоненты, входящие в оздоровительную систему. Ее цели и задачи.

ВТОРОЙ СЕМЕСТР

Задание № 6

1. Организация самостоятельных занятий.
2. Что такое физическая реабилитация.
3. Элементы баскетбола – тактика защиты и нападения.

Задание № 7

1. Какие основные правила гигиены самостоятельных занятий у девушек, у юношей.
2. Назовите основные приемы самоконтроля.
3. Принцип игры в баскетбол.

Задание № 8

1. Каков процесс самовоспитания и самообразования.
2. Обозначить границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
3. Гигиена самостоятельных занятий.

Задание № 9

1. Что такое самоконтроль, его основные задачи.
2. Как осуществляется врачебный контроль.
3. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Задание № 10

1. Роль оздоровительной системы в жизни человека.
2. Спорт в физическом воспитании студента.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика.

ТРЕТИЙ СЕМЕСТР

Задание № 11

1. Какая польза здоровью от систематических занятий утренней гигиенической гимнастикой.
2. Что нужно сделать после интенсивных упражнений.
3. Основные требования гигиены спортивного зала.

Задание № 12

1. Что такое оздоровительная тренировка.
2. Рациональное питание.
3. Дать определение понятиям: подача, прием, передача, нападение, блокировка в волейболе.

Задание № 13

1. Цели профессионально-прикладной подготовки.
2. Роль физической культуры в выборе профессии.
3. Виды бега. Элементы легкой атлетики – кроссовая подготовка.

Задание № 14

1. Темповый кроссовый бег.
2. Повторный бег.
3. Дать определение понятиям: атака, бросок, вбрасывание, заслон, защита в баскетболе.

Задание № 15

1. Возникновение баскетбола.
2. Назовите основные приемы защиты в баскетболе.
3. Физиологические особенности организма.

ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР

Задание № 16

1. Возникновение волейбола.
2. Блокировка.
3. Какие качества развиваются при занятиях волейболом.

Задание № 17

1. Роль спорта в физическом воспитании студента.
2. Антропометрические особенности организма.
3. Какие качества развиваются при занятиях баскетболом.

Задание № 18

1. Что такое здоровый образ жизни.
2. Физические качества, развивающиеся при занятиях волейболом.
3. Физическое самовоспитание.

Задание № 19

1. Что помогают восстанавливать гимнастические упражнения.
2. Производственная гимнастика и ее значение.
3. Что такое физкультпауза.

Задание № 20

1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2. Основные требования гигиены спортивного зала.
3. Оздоровительные системы питания.

ПЯТЫЙ СЕМЕСТР

Задание № 21

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы методики закаливания.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по профессии).

Задание № 22

1. Основы здорового образа жизни.
2. Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.

Задание № 23

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задание № 24

1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
2. Основы методики самомассажа.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Задание № 25

1. Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.

2. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

ШЕСТОЙ СЕМЕСТР

Задание № 26

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Гигиена и самоконтроль самостоятельных занятий.

Задание № 27

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
2. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
3. Гигиена физических упражнений.

Задание № 28

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
2. Принципы, средства и методы физического воспитания.
3. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.

Задание № 29

1. Связь физического воспитания с нравственным, умственным, трудовым, эстетическим воспитанием.
2. Составляющие здорового образа жизни.
3. Функциональные системы организма, их значение при занятиях физической культурой.

Задание № 30

1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Работа оформляется на одной стороне стандартного листа формата А4 (210x297 мм) белой односторонней бумаги компьютерным способом. Текст оформляется шрифтом Times New Roman, кегль шрифта 12-14 пунктов, межстрочный интервал – полуторный.

Титульный лист контрольной работы, выполненной компьютерным способом, оформляется в соответствии с Приложением 1.

На титульном листе указывается наименование учебного заведения; наименование темы, по которой написана контрольная работа; курс, группа; фамилия, имя и отчество студента.

Вопросы освещать в полном объеме. Работа должна содержать обобщения и выводы, сделанные на основе изучения литературы в целом.

Контрольная работа должна содержать список литературы, которую студент изучил и использовал при написании работы. Список должен быть правильно оформлен (с точными библиографическими данными).

ПОРЯДОК ПРЕДСТАВЛЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, ЕЕ ПРОВЕРКИ, РЕЦЕНЗИРОВАНИЯ И ПЕРЕРАБОТКИ

В установленные учебным графиком сроки (зачет по предмету), студент приносит и защищает выполненную работу.

Контрольная работа, признанная удовлетворительной, оценивается словом «зачтено». Удовлетворительной считается работа, выполненная не менее чем на 70%.

В случае если контрольная работа «зачтена условно», преподаватель дает указания по устранению недостатков, рекомендует раздел или тему учебников, которые должен изучить студент.

Контрольная работа, в которой не раскрыто основное содержание вопросов задания или в которой имеются грубые ошибки в освещении вопроса, а также выполненная не по варианту задания не зачитывается и

возвращается студенту с подробной рецензией для дальнейшей работы над заданием. Студент обязан устранить недостатки контрольной работы, после чего контрольная работа должна быть возвращена преподавателю до конца сессии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

(рекомендуемый для самостоятельного изучения)

1. Дюков В. М. Индивидуальное здоровье человека. Основы / В. М. Дюков, Н. В. Скурихина, монография; – LAP LAMBERT Academic Publishing. – Saarbrücken (Германия): 2012. – 479 с.
2. Дюков В. М. ВУЗ здорового образа жизни. Совершенствование здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности ВУЗов / В. М. Дюков, Н. В. Скурихина, монография,– LAP LAMBERT Academic Publishing – Saarbrücken (Германия): 2013. – 203 с.
3. Захарова Л.В. Воспитание физических способностей студентов методом круговой тренировки: учебное пособие / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. – Красноярск: КГТЭИ, 2009. – 124 с.
4. Захарова Л.В. Физическая культура в системе высшего образования: учебное пособие. Ч. II / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, Д.А. Шубин. – Красноярск: КГТЭИ, 2009. – 312 с.
5. Захарова Л.В. Физическая культура в системе высшего образования: учебное пособие. Ч. I / Л.В. Захарова. - Красноярск: КГТЭИ, 2009. – 127 с.
6. Люлина Н.В. Физическая культура: конспект лекций / Н.В. Люлина, Т.А. Шубина, Л.В. Захарова. - Красноярск: КГТЭИ, 2008. – 100 с.
7. Розин В. М. Концепция здоровья / В. М. Розин, – МГМСУ, 2011. – 112 с.
8. Скурихина Н. В.Комплексная система естественного оздоровления / Н. В. Скурихина Н. В., монография, – Издательство Сибирского Федерального Университета (СФУ), 2014 г.–164 с.
9. Стручков В.И. Обучение правилам судейства по волейболу студентов в ВУЗе: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» / В.И. Стручков. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2009. – 138 с.
10. Сундуков А.С. Инвентарь для занятий баскетболом: методические указания к проведению практических занятий для студентов всех

специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / Федер. агентство по образованию, Краснояр. Гос. торг.-экон. ин-т; сост. А.С. Сундуков. Красноярск: КГТЭИ, 2009. – 16 с.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по физической культуре и спорту

тема (вариант)

Преподаватель

подпись, дата

инициалы, фамилия

Студент

номер группы, зачетной книжки

подпись, дата, инициалы, фамилия

Красноярск 2023