

Технологический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия имени П.А.Столыпина»

отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор института

Х.Х. Губейдуллин
01 / 09 2014 г.


ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания по выполнению контрольной работы для обучающихся заочной формы обучения программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Димитровград
2014

Галимов Р.З.

Методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». – Димитровград, ТИ - филиал УГСХА им. П.А. Столыпина, 2014.

В Методических указаниях по выполнению контрольной работы содержатся общие требования к контрольной работе: порядок выполнения работы, структура и оформление контрольной работы, тематика и содержание вопросов и заданий для выполнения контрольной работы по дисциплине «Физическая культура» специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Автор: Ринад Закиуллович Галимов, преподаватель отделения СПО Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Рецензент: Сорокин Александр Александрович, старший преподаватель кафедры «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины» Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии экономического направления

от 01 сентября 2014г, протокол № 1

Председатель методической комиссии
экономического направления

К.М. Демина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Физическая культура» по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) является общеобразовательной дисциплиной и принадлежит к общеобразовательному циклу.

Межпредметные связи: «Социальная психология», «Естествознание».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для: укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

При написании домашней контрольной работы могут использоваться нормативные документы, учебники, пособия, журналы, перечень которых дается в методических указаниях по изучению дисциплины.

В методических рекомендациях по каждой дисциплине указываются особенности выполнения контрольной работы, таблицы распределения контрольных вопросов и практических заданий.

После подбора литературы и изучения материала следует приступить к раскрытию содержания каждого вопроса.

При выполнении контрольных работ необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. На титульном листе указать свою фамилию, имя, отчество, специальность, курс, наименование дисциплины, шифр (приложение № 1).

2. На следующей странице указать номер и название теоретических вопросов и практических заданий.

3. Контрольную работу выполнять строго по своему варианту. Небрежно выполненные и неправильно оформленные, а также выполненные не по своему варианту контрольные работы возвращаются без проверки.

4. Ответ формировать четко на поставленные вопросы, оставляя поля для замечаний преподавателя, пронумеровать страницы.

5. Записать поставленный в задании вопрос, выделить его, а затем писать ответ.

6. Работа может оформляться рукописно в пределах школьной тетради (12-18 листов) или на ПК, при этом: размер шрифта основного текста-14, заголовков-16, межстрочный интервал-1,5, шрифт NimesNewRoman, объем не менее 6 страниц формата А4. В тетради текст размещается через клетку, чернилами синего или черного цвета.

Если в работе имеются наглядные материалы (схемы, графики, диаграммы), то они обозначаются «Рисунок»; подпись приводится под рисунком. Рисунки помещаются в соответствии с логикой изложения и нумеруются последовательно арабскими цифрами в пределах каждого раздела (например, первый рисунок в первом разделе будет обозначен: Рисунок – 1.1). Таблицы нумеруются также арабскими цифрами в пределах раздела (например, первая таблица второго раздела имеет обозначение: Таблица – 2.1). Заголовок таблицы должен отражать ее содержание. Размещается он над таблицей, пишется с заглавной буквы.

7. В конце работы указать использованную литературу, поставить подпись и дату выполнения.

Для составления списка использованных источников необходим ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления». Рекомендуется также использовать при оформлении списков и подстрочных библиографических ссылок ГОСТ 7.0.5–2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления» и ГОСТ 7.82–2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления»

В список использованной литературы включаются те библиографические источники, на которых базируется изложение ос-

новых положений темы. Литературные источники располагаются в следующем порядке: нормативно-правовые акты по степени важности, другие источники в алфавитном порядке. Нумерация производится арабскими цифрами. Нумерация всей использованной литературы должна быть сплошной – от первого до последнего источника.

В настоящее время при выполнении контрольной работы студент может использовать ресурсы Интернет, на которые нужно делать соответствующие ссылки.

Примеры оформления списка использованной литературы.

А) для книг:

Минаков И.А. экономика предприятия. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 369с.

Б) для статей в журналах и периодических изданиях:

Панков Ф.И. Функционально-семантическая категория наречной-темпоральности и система значений наречий времени в русском языке // Вестник Моск. ун-та, Сер. 9. Филология. 2012. -№ 1. - С. 45-50.

В) Интернет-сайт и источники из интернета:

Дмитриев И.Н. Маркетинг. Режим доступа: <http://www.gramota.ru>

8. Контрольная работа сдается для проверки на отделение СПО. Проверенную работу доработайте с учетом замечаний преподавателя (для этого, целесообразно, в конце тетради оставить чистую страницу). Если работа не зачтена, выполните работу над ошибками и вместе с незачтенной работой сдайте на повторную проверку.

При подготовке к экзамену или зачету студент обязан выполнить все указания, содержащиеся в рецензии преподавателя, учесть замечания и быть готовым ответить на любые вопросы по контрольной работе.

Зачтенная контрольная работа предьявляется преподавателю перед предусмотренной учебным планом формой промежуточной аттестации, то есть она рассматривается как допуск к зачету (экзамену).

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Контрольная работа может быть выполнена в форме реферата, доклада, сообщения. Методический материал студенты подбирают самостоятельно или могут воспользоваться рекомендуемой литературой. По возможности, текст приводимого материала можно проиллюстрировать фотографиями, вырезками из журналов, ксерокопиями журнальных статей, графиками, диаграммами. Особую ценность будут иметь работы по описанию собственного опыта ведения здорового образа жизни.

Вариант выбирается по последней цифре шифра.

ВАРИАНТ 1

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – система сохранения и укрепления здоровья. Факторы здорового образа жизни.

- а) Понятие «здоровье».
- б) Определение ЗОЖ.
- в) Факторы ЗОЖ.
- г) Дурные привычки и их воздействие.
- д) Организация режима труда и отдыха.
- е) Роль двигательной активности.
- ж) Выводы, заключение.

ВАРИАНТ 2

Отказ от разрушителей здоровья (курение, алкоголь наркотики) - один из факторов ЗОЖ.

- а) Краткая историческая справка возникновения разрушителей здоровья.
- б) Никотин, алкоголь, наркотики - коварнейшие враги человечества.
- в) Значение занятий физической культурой и спортом.
- г) Выводы.

ВАРИАНТ 3

Оптимальный двигательный режим - один из факторов ЗОЖ

- а) Использование физических нагрузок (упражнений или вида спорта) в режиме дня.
- б) Интенсивность и продолжительность нагрузки.
- в) Несовместимость занятий физическими упражнениями и спортом с вредными привычками.
- г) Выводы.

ВАРИАНТ 4

Спорт и физическая красота человека.

- а) Что такое красота человека (осанка, телосложение, походка, изящество движений и т.д.).
- б) Влияние закаливания, питания, двигательного режима, вредных привычек, соблюдения личной и общественной гигиены.
- в) Физическая культура и спорт - активная форма деятельности преобразования человеческого тела.
- г) Выводы.

ВАРИАНТ 5

Физическая культура и спорт - секрет молодости.

- а) Определение понятия физической культуры.
- б) Двигательный режим, сочетание труда и отдыха.
- в) Дурные привычки и их воздействие на организм
- г) Резервы организма.
- д) Выводы.

ВАРИАНТ 6

Личная и общественная гигиена - один из факторов ЗОЖ.

- а) Влияние окружающей среды на здоровье человека.
- б) Гигиена тела, одежды, обуви.
- в) Гигиенические, основы закаливания.
- г) Дурные привычки и их воздействие.
- д) Выводы.

ВАРИАНТ 7

Закаливание - один из факторов ЗОЖ.

- а) Значение и цель закаливания, средства закаливания.
- б) Принципы закаливания (сознательность, систематичность, постепенность и последовательность, учет индивидуальных особенностей).
- в) Сочетание закаливания с занятиями физическими упражнениями и спортом.
- г) Самоконтроль при закаливании (сон, аппетит, самочувствие, работоспособность).

ВАРИАНТ 8

Рациональное питание - один из факторов ЗОЖ.

- а) Питание - источник жизни, источник здоровья.
- б) Сбалансированное питание - путь к нормальному соотношению роста и веса человека.
- в) Роль занятий физическими упражнениями и спортом.
- г) Дурные привычки и их воздействие на организм.
- д) Выводы.

ВАРИАНТ 9

Туризм - один из факторов ЗОЖ.

- а) Виды туризма, его значение (развитие физических, морально-волевых качеств, познавательное и т.д.).
- б) Питание туриста.
- в) Гигиена туриста.
- г) Охрана окружающей среды.
- д) Выводы.

ВАРИАНТ 10

Восстановительные мероприятия в жизни человека. Режим труда и отдыха (душ, баня, гигиенические процедуры, массаж, самомассаж, питание, музыка и др.).

- а) Значение восстановительных мероприятий после напряженной умственной и производственной деятельности.
- б) Режим труда и отдыха.
- в) Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности (душ, баня).
- г) Несовместимость восстановительных мероприятий с дурными привычками.
- д) Выводы.

Литература

Основные источники

Физическая культура: учебник для студ. СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. – 12-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 176с.

Дополнительные источники

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г.А. Гилев. - М.: МГИУ, 2007. - 376 с
2. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Рекомендовано Умо в качестве учебного пособия для вузов - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 272 с.
3. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов -3-е изд., стер. -М.: Издательский центр "Академия", 2009. – 528с

Технологический институт – филиал ФГБОУ ВПО
«Ульяновская ГСХА им. П.А.Столыпина»

отделение среднего профессионального образования

шифр: _____

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине « _____ »

Выполнил(а) студент(ка):
___ курса ___ группы спе-
циальности

—

ФИО

Димитровград 20__