

Федеральное агентство по государственным резервам  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
ТОРЖОКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Общие указания по дисциплине и задания для контрольной работы**

## **ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для специальности 080402)

Учебным планом по дисциплине «Физическая культура» самостоятельная работа студента в объеме 207-401 часов, и лекционные занятия в объеме 6-8 часов (план-график прилагается).

***Итоговый контроль знаний осуществляется по результатам контрольной работы.***

В результате самостоятельного изучения дисциплины **студент должен**

*иметь представление:*

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

*знать:*

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

*уметь:*

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;
- владеть методами самоконтроля.

### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

- Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента.– 2006.  
Грачев О.К. Физическая культура. Учебный курс. -2005.  
Голощапов Б.Р. история физической культуры. -1975.  
Дембо А.Г. Спортивная медицина  
Марков В.В. Основы здорового образа жизни – 2001.  
Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура – 2002.  
Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни – 2002.  
Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта //Высшее образование//.-М., 2002.  
Положение о Единой Всесоюзной спортивной квалификации на 1981-1984гг.  
История физической культуры/под ред. Столбова В.В. – 2002.

### **УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Методика работы с литературой, конспектирование

- 1.Подобрать необходимую литературу
- 2.Выбрать тематическую главу или раздел
- 3.Прочитать всю главу, составив целостной представление о данных вопросах
- 4.Изложение текста можно давать сжато, но основные мысли и аргументы записывать подробно с примерами
- 5.В контрольных работах можно использовать цитаты, подчеркивание, условные знаки, пометки на полях.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

- Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры  
Тема №2. Физические способности человека  
Тема №3. Основы спортивной тренировки  
Тема №4 ППФП

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

1. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека
2. Краткая характеристика функциональных систем человека
3. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности
4. Физиологическая характеристика состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание»).
5. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечение его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
6. Дать определение двигательным качествам, средства и методы их развития (выносливость, сила, быстрота, ловкость)
7. Общая специальная физподготовка
8. Спортивная тренировка: цели, задачи, направленность и структура
9. Построение спортивной тренировки, структура и характеристика ее циклов.
10. Спортивная тренировка как многолетний процесс
11. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду
12. ППФП – цели, задачи, средства
13. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний
14. Восстановительные средства после напряженной умственной и физической деятельности.

### **ЛЕКЦИОННЫЙ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Тема: Основные методики самомассажа, методика корректирующей гимнастики для глаз

Вариант контрольной работы определяется последней цифре шифра, присвоенного студенту.

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**ВАРИАНТ 1 (последняя цифра шифра – 1 и 2)**

1. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека
2. Перечислить двигательные качества и дать определение. Быстрота – средства и методы развития
3. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, содержание, составляющие
4. Цели, задачи и средства ППФП

**ВАРИАНТ 2 (последняя цифра шифра – 3 и 4)**

1. Краткая характеристика функциональных систем организма
2. Перечислить двигательные качества и дать им определение. Выносливость – средства и методы развития
3. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства и методы, принципы
4. Формы ППФП

**ВАРИАНТ 3 (последняя цифра шифра – 5 и 6)**

1. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности
2. Перечислите двигательные качества и дайте им определение. Сила – средства и методы развития
3. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура
4. Профилактика травматизма, простудных заболеваний и стрессовых состояний.

**ВАРИАНТ 4 (последняя цифра шифра – 7 и 8)**

1. Физиологическая характеристика состояний возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание»)
2. Перечислить двигательные качества и дать им определение. Гибкость – средства и методы развития.
3. Построение спортивной тренировки, структура и характеристика ее циклов
4. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

**ВАРИАНТ 5 (последняя цифра шифра – 9 и 0)**

1. Средства ФК и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечение его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
2. Перечислить двигательные качества и дать им определение. Ловкость – средства и методы развития
3. Спортивная тренировка как многолетний процесс
4. Восстановительные средства после напряженной умственной и производственной деятельности.