



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Физвоспитание»

## Учебно-методическое пособие по дисциплине

# «Выполнению контрольной работы по дисциплине «Физическая культура»»

Авторы  
Рыжкин Н.В.,  
Немцева Е.В.,  
Бровашова О.Ю.,  
Плескачева О.Н.

Ростов-на-Дону, 2018

## Аннотация

Данное учебно-методическое пособие предназначено для студентов заочного обучения, изучающих курс по дисциплине «Физическая культура», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования. Представлены основные требования к выполнению и освоению программы по данной дисциплине.

## Авторы

К.п.н., доцент,  
Н.В. Рыжкин  
Доцент,  
Е.В. Немцева  
Ст. преподаватель,  
О.Ю. Бровашова  
Ст. преподаватель,  
О.Н. Плескачева





## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>5</b>
<b>ТРЕБОВАНИЯ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ .....</b>	<b>5</b>
Структура контрольной работы. ....	5
Вопросы для контрольных работ .....	6
<b>Приложение 1.....</b>	<b>10</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>11</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>14</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания осуществляется в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, который предъявляет требования к выполнению норм комплекса ГТО, обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников вуза по дисциплине «Физическая культура». Во всех Федеральных государственных стандартах на освоение учебной дисциплины «Физическая культура» определяется обязательный минимум в количестве 400 учебных часов.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, готовности к труду и обороне Отечества. Достижение поставленной цели при изучении теоретических основ физической культуры предусматривает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Одной из основных задач высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов, овладение средствами и методами физической культуры, формирование знаний и потребности в здоровом образе жизни.

В учебно-методическом пособии представлены темы, которые соответствуют требованиям обязательного теоретического минимума дисциплины «Физическая культура». Знание основ физической культуры, предполагает изучение и получение студентами научных и специальных знаний. Знания основ необходимы для понимания влияния средств физического воспитания на организм человека, их значение для укрепления и восстановления здоровья, закаливания и развития организма, коррекции телосложения, организации здорового образа жизни, подготовки к профессиональной деятельности, знание медико-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, понимание специфики изучаемого вопроса.

Предлагаемые темы предусматривают:

- Знание теоретических, медико – биологических основ физической культуры, содержательных характеристик здорового образа жизни.
- Понимание специфики изучаемого вопроса.
- Осознание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности.
- Умение подобрать и грамотно дозировать практический комплекс физических упражнений.

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

по выполнению контрольной работы по дисциплине «Физическая культура».

1. Темы контрольных работ разработаны кафедрой «Физвоспитание» ДГТУ согласно требованиям обязательного минимума Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и включает следующие разделы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента;
- социально – биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- профессионально – прикладная физическая подготовка.

2. Контрольная работа выполняется в сроки, установленные учебным планом, до зачетной недели.

3. Согласование темы, плана и консультация проводятся до аттестационной недели – согласно расписанию, утвержденному заведующим кафедрой «Физвоспитание».

4. Контрольная работа может быть засчитана без устного собеседования при условии полного раскрытия темы согласно утвержденного плана и сданная в установленный срок.

## ТРЕБОВАНИЯ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ

Контрольная работа выполняется по ниже предложенным темам, согласно таблицы, включая обязательный комплекс физических упражнений, состоящий из 15-20 упражнений.

### Структура контрольной работы.

Структура учебной печатной работы включает следующие основные элементы:

1. Титульный лист. (Приложение 1)
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Основная часть текста (с разбивкой на главы и параграфы).

## Физическая культура

5. Комплекс физических упражнений (минимум 15-20 упражнений). (Пример выполнения в приложении 2)

6. Заключение.

7. Список литературы.

Таблица № 1 – вопросы для студентов, по номеру зачетной книжки.

Объем контрольной работы, набранный в компьютерном варианте, должен составлять 15 - 20 печатных страниц, размер шрифта 14.

Контрольную работу студент обязан сдать на кафедру «Физвоспитание» с отметкой деканата факультета о регистрации до 1 мая текущего года.

Таблица №1

Для обучающихся 2 курса

Предпоследняя цифра	Последняя цифра зачетной книжки									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Номера вопросов									
0	1; 30	2; 31	3; 32	4; 33	5; 34	6; 35	7; 36	8; 37	9; 38	10; 39
1	11; 40	12; 41	13; 42	14; 43	15; 44	16; 45	17; 46	18; 47	19; 48	20; 49
2	21; 50	22; 51	23; 52	24; 53	25; 54	26; 55	27; 56	28; 57	29; 58	30; 59
3	31; 60	32; 1	33; 2	34; 3	35; 4	36; 5	37; 6	38; 7	39; 8	40; 9
4	41; 10	42; 11	43; 12	44; 13	45; 14	46; 15	47; 16	48; 17	49; 18	50; 19
5	51; 20	52; 21	53; 22	54; 23	55; 24	56; 25	57; 26	58; 27	59; 28	60; 29
6	22; 51	23; 52	24; 53	25; 54	26; 55	27; 56	28; 57	29; 58	1; 30	2; 31
7	2; 31	3; 32	4; 33	5; 34	6; 35	7; 36	8; 37	9; 38	10; 39	11; 40
8	12; 41	13; 42	14; 43	15; 44	16; 45	17; 46	18; 47	19; 48	20; 49	21; 50
9	22; 51	23; 52	24; 53	25; 54	26; 55	27; 56	28; 57	29; 58	30; 59	31; 60

Для обучающихся 3 курса

Предпоследняя цифра	Последняя цифра зачетной книжки									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Номера вопросов									
0	51; 20	52; 21	53; 22	54; 23	55; 24	56; 25	57; 26	58; 27	59; 28	60; 29
1	22; 51	23; 52	24; 53	25; 54	26; 55	27; 56	28; 57	29; 58	1; 30	2; 31
2	2; 31	3; 32	4; 33	5; 34	6; 35	7; 36	8; 37	9; 38	10; 39	11; 40
3	12; 41	13; 42	14; 43	15; 44	16; 45	17; 46	18; 47	19; 48	20; 49	21; 50
4	22; 51	23; 52	24; 53	25; 54	26; 55	27; 56	28; 57	29; 58	30; 59	31; 60
5	1; 30	2; 31	3; 32	4; 33	5; 34	6; 35	7; 36	8; 37	9; 38	10; 39
6	11; 40	12; 41	13; 42	14; 43	15; 44	16; 45	17; 46	18; 47	19; 48	20; 49
7	21; 50	22; 51	23; 52	24; 53	25; 54	26; 55	27; 56	28; 57	29; 58	30; 59
8	31; 60	32; 1	33; 2	34; 3	35; 4	36; 5	37; 6	38; 7	39; 8	40; 9
9	41; 10	42; 11	43; 12	44; 13	45; 14	46; 15	47; 16	48; 17	49; 18	50; 19

**Вопросы для контрольных работ**

## Физическая культура

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Нравственное воспитание личности.
4. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Понятие системы физического воспитания. (Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные основы.)
7. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Цели и задачи.
8. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
9. Основы теории и методики физического воспитания. Методы и принципы физического воспитания.
10. Основы развития физических качеств личности.
11. Основы развития физического качества «силы».
12. Основы развития физического качества «скорости».
13. Основы развития физического качества «выносливости».
14. Основы развития физического качества «гибкости».
15. Основы развития физического качества «ловкости».
16. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
17. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую и дыхательную систему человека.
18. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
19. Опорно-двигательный аппарат и осанка человека.
20. Влияние факторов обучения и окружающей среды на здоровье человека.
21. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика умственного и физического труда.
22. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
23. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья.
24. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям

## Физическая культура

физическими упражнениями.

25. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Культура межличностных отношений.

26. Физиологические основы двигательной деятельности.

27. Оптимальная двигательная активность. Подвижные игры – как основное средство двигательной активности.

28. Формирование двигательных умений и навыков, сочетание режима труда и отдыха.

29. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

30. Мотивация здорового образа жизни.

31. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

32. Особенности проведения занятий физическими упражнениями для разных возрастных категорий.

33. Влияние факторов окружающей среды и наследственности на здоровье человека.

34. Влияние физических упражнений на организм человека. Функциональные резервы организма.

35. Основы здорового образа жизни.

36. Роль и возможность физической культуры в обеспечении здоровья.

37. Организация режима труда и отдыха, режим питания студента.

38. Организация двигательной активности человека.

39. Основы закаливания и личная гигиена.

40. Критерии здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.

41. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

42. Оздоровительная физическая культура.

43. Возможность и условия коррекции общего физического развития средствами физической культуры.

44. Основные направления оздоровительной физической культуры.

45. Современные оздоровительные системы.

46. Роль лечебной физической культуры в профилактике заболеваний.

47. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

48. Лечебная физическая культура, как средство физического воспитания и поддержания здоровья.

## Физическая культура

49. Основы построения оздоровительной тренировки.
50. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
51. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы врачебно – педагогического контроля.
52. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Питание, питьевой режим.
53. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
54. История Физической культуры.
55. Олимпийские игры. Олимпийское движение.
56. Общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи.
57. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
58. Основы техники выполнения тестов комплекса ГТО.
59. Физическое воспитание в семье.
60. Физическая культура в структуре профессионального образования.  
Её цели и задачи. Средства и методы ППФП.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)

Кафедра «Физвоспитание»

**Контрольная работа**

по дисциплине: «Физическая культура»

Тема: «.....»

Название темы

Вариант № \_\_\_\_\_

Выполнил \_\_ : студент \_\_\_\_\_

уч. группы \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

№ зачётки \_\_\_\_\_

г. Ростов – на – Дону

20\_\_\_\_\_ уч. год

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при сколиозе I-II степени.

1. Ходьба с одновременным выполнением динамических дыхательных упражнений. 2-3 мин.

2. Ходьба в переменном темпе, бег с переходом на медленный шаг. 5-6 мин.

3. Исходное положение (И.П.) – основная стойка (о.с.). Дыхательные упражнения. 4-5 мин.

4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки согнуты в локтевых суставах, кисти сжаты в кулак. «Бокс». 8-12 раз. После упражнения встряхнуть руки, расслабиться.

5. И.п. – ноги на ширине плеч. На стороне грудного сколиоза опускание надплечья и поворот плеча кнаружи с приведением лопатки к средней линии, не поворачивая всего туловища (асимметричное упражнение). 6-8 раз.

6. И.П. – то же. На противоположной стороне грудного сколиоза поднятие надплечья и поворот плеча вперёд-внутри с оттягиванием лопатки кнаружи, не поворачивая всего туловища (асимметричное упражнение). 6-8 раз.

7. И.П. – стоя, руки на поясе. На стороне грудного сколиоза поднятие руки с отягощением до горизонтального уровня, вращение назад приводя лопатку к средней линии. Одновременное поднятие другой руки вверх и вращение вперёд, оттягивая лопатку (асимметричное, корригирующее упражнение). 10-12 раз. Пояс верхних конечностей держать прямо, не отклоняя от фронтальной плоскости.

8. И.П. – то же. Приседание, руки в стороны и назад. 6-8 раз.

9. И.П. – о.с. Дыхательные упражнения. 3-4 раза.

10. И.П. – стоя, ноги на ширине стопы, в руках мяч. Поднимаясь на носки, руки вверх, не отклоняя туловище от средней линии. 8 - 12 раз. Следить за синхронным движением грудной клетки в брюшной полости.

11. И.П. – лежа на спине. Статические дыхательные упражнения. 4 – 6 раз.

12. И.П. – то же. Поочерёдное сгибание и разгибание в суставах верхних и нижних конечностей. 8 - 12 раз. Выполнять в медленном темпе с усилием.

13. И.П. – лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках отягощение. Выпрямляя руки вверх, приподнять

## Физическая культура

от пола прямые ноги, согнуть руки к плечам, прогибаясь в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и.п. Выполнить 8 - 12 раз.

14. И.П. – лежа на спине. Дыхательные упражнения. 4 – 6 раз.

15. И.П. – лежа на спине, руки за головой. Переменное сгибание и разгибание ног – имитация езды на велосипеде. 20 – 25 раз. Выполнять в медленном темпе с напряжением, следя за правильным дыханием.

16. И.П. – лежа на боку, на стороне грудного сколиоза. Разведение прямых ног вперед – назад («ножницы»), не касаясь пола. 10 – 12 раз.

17. И.П. – лежа на спине. Руки вверх – вдох, через стороны руки вниз – выдох. 4 – 6 раз.

18. И.П. – лежа на животе, в руках отягощения. Прогибаясь в грудном отделе позвоночника, отвести плечи назад, сблизить локти, приподнять прямые ноги, вернуться в и.п. и расслабить мышцы. 8 - 12 раз. Выполнять с большим напряжением, голову держать прямо, не откидывая назад, дыхание не задерживать.

19. И.П. – лежа на спине, руки с гантелями в стороны. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, не касаясь пола. 15 – 20 раз. Следить, чтобы движения голени были параллельны полу.

20. И.П. – то же. Слегка приподнять ногу, поднять голову и посмотреть на носок ноги, в конце движения сделать паузу, вернуться в и.п. Выполнить по 8 – 10 раз каждой ногой. Выполнять с напряжением, дыхание не задерживать.

21. И.П. – лежа на животе, в согнутых руках – отягощения. Руки вперед, приподнять ноги, медленно развести руки и ноги в стороны, согнуть руки к плечам, ноги соединить и вернуться в и. п. 8 – 10 раз.

22. И.П. – лежа на животе. Приведение выпрямленной ноги в сторону, противоположную поясничному сколиозу. Одно бедро не должно касаться другого. 8 – 10 раз.

23. И.П. – лежа на спине, руки за головой. Приподнять ноги, развести их в стороны, скрестить, опустить в и.п. 8 – 10 раз. При выполнении упражнения плечи и локти должны быть прижаты к полу.

24. И.П. – лежа на животе с опорой на кисти, гимнастическая палка на лопатках и заведена под локти. Ногу на стороне вогнутости поясничного сколиоза поднять и отвести в противоположную сторону с поворотом таза, не приподнимая пояс верхних

Физическая культура

конечностей. Выполнить по 8 – 10 раз.

25. И.П. – лежа на спине. Дыхательные упражнения. 4 – 6 раз.

26. Ходьба с замедлением темпа. 1-2 мин.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

№№ П/П	Фамилия И.О. автора	Название работы
1.	Билич Г.Л, Назарова Л.В..	Основы валеологии (учебник). – СПб: «Издательство Фолиант», 2000.
2.	Евсеев Ю.И.	Физическая культура: учебное посо- бие. – Ростов н/Д Феникс, 2010.
3.	Ильинич В.И.	Физическая культура студента.
4.	Казаков С.В.	Спортивные игры. Энциклопедиче- ский словарь. – Ростов н/Дб Феникс, 2004 . с. 123.
5.	Агеевец В.У.	Законопроект «О физической куль- туре и спорту в Российской федера- ции» 1998 - №3 – с. 50
6.	Холодов Ж.К., Куз- нецов В.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: 1997 – 416 с.
7.	Князев А.А., Попов И.В., Любецкий Н.П.,	Концепция Федеральной сети ин- формационных центров физической культуры и спорта. – Москва, 2010.
8.	Красовская С.В.	Соотношение тренировочных нагру- зок разной направленности в подго- товке спортсменов высокой квали- фикации в циклических видах спор- та. – М., 1992. – 32 с.
9.	Зайцев Г.К.	Потребностно-мотивационная сфера физического саморазвития, - 1997.
10.	Хачатуров В.Н.	Коснитивный и мотивационные ком- поненты физической культуры лич- ности студентов технологического вуза. – Майкоп, 2005.
11.	Куценко Г.И., Нови- ков Ю.В.	Книга о здоровом образе жизни, СПб., 1997.
12.	Кофман Л.Б.	Настольная книга учителя физиче- ской культуры. М., «Физкультура и спорт», 1998.

Физическая культура

13.	Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В.	Физиологические методы контроля в спорте: Учебное пособие. – Томск: 2009.
14.	Гичев Ю.П.	Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. – Новосибирск, СО РАМН, 2002 – 230 с.
15.	Сластёнин В.А.	Введение в педагогическую аксиологию: Учебное пособие для студенто-высших педагогических учебных заведений – М.: Академия, 2003. – 192 с.
16.	Запесоцкий А.С.	Образование: философия, культурология, политика. – М.: Наука, 2002. – 456 с.
17.	Исаев А.П., Черепов Е.А., Кабанов С.А.,	Формирование понятий как фактор развития методологии науки о физическом воспитании. – 2008. №2 – с. 70-72.
18.	Мамин В.А., Ершова Н.Г.	Профессионально-личностное развитие студентов в условиях психолого-педагогического сопровождения в вузе физической культуры. – 2005. №9 – с.44-47.
19.	Бернштейн Н.А.	О построении движений / Н.А. Бернштейн// ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – М., 2008. – №9 с.7-11.
20.	Бальсевич В.Г.	Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры, - М.: теория и практика физической культуры, 2002 .

## Физическая культура

21.	Уракова, Д.С.	Основы развития базовых физических качеств у студентов : учеб. пособие для вузов / Д. С. Уракова ; ПГУАС. - Пенза : Изд-во ПГУАС, 2013. - 102 с.: табл. - Рек. Редсоветом ПГУАС. - 137-90.
22.	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>	
23.	<a href="http://www.gto-normy/.ru/">http://www.gto-normy/.ru/</a>	