



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге
Кафедра «Гуманитарные и социально-экономические науки»

Методические указания

по выполнению контрольной работы
по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

Авторы
Борисова А.А.,
Гриненко А.А.

Ростов-на-Дону, 2025

Аннотация

Методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт». ПИ (филиала) ДГТУ в г. Таганроге Ростовской области.

В методических указаниях изложены рекомендации по изучению основных вопросов темы, требования к структуре, содержанию и оформлению контрольной работы.

Предназначено для обучающихся заочной и очно-заочной форм обучения по направлениям подготовки (шифр): 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств; 09.03.01 Информатика и вычислительная техника; 22.03.02 Metallургия; 38.03.1 Экономика; 40.03.01 Юриспруденция.

Авторы

Доцент, канд. пед. наук, кафедра «Гуманитарные и социально-экономические науки»

Борисова А.А.

Старший преподаватель, кафедра «Гуманитарные и социально-экономические науки»

Гриненко А.А.



Оглавление

Введение	4
1 Цели выполнения контрольной работы	4
2 Основные этапы работы обучающегося при выполнении контрольной работы	5
3 Требования к содержанию и оформлению контрольной работы	5
4 Задания для контрольной работы	8
5 Критерии оценивания контрольной работы	9
Перечень рекомендуемых информационных ресурсов	12

Введение

Методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт», представляют собой комплекс разъяснений, позволяющих обучающимся эффективно спланировать и организовать процесс самостоятельного и углубленного изучения курса, а также выполнить контрольную работу.

По дисциплине «Физическая культура и спорт», согласно учебному плану, достаточная часть времени отводится на самостоятельную работу. Основная форма самостоятельной работы студентов заочной формы обучения – выполнение контрольных работ по вопросам (темам), указанным в рабочей программе дисциплины. Теоретические вопросы курса излагаются на установочной лекции. Закрепление практического материала выполняется на практических занятиях. Значительную часть необходимой информации студенты должны приобретать в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы

Система заданий письменных контрольных работ позволяет:

- определять уровень освоения знаний студентов по определенной теме (разделу);
- выявлять понимание сущности изучаемых вопросов и явлений, закономерностей их развития;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки;
- работать с информационными ресурсами.

1.Цель выполнения контрольной работы

Цели выполнения контрольной работы для студентов заочной и очно-заочной формы обучения ориентированы на достижение следующих результатов:

- развитие способности к анализу учебной, нормативной и специальной литературы;
- выработка умений систематизировать и обобщать научный материал, а также практически его оценивать;
- формирование и укрепление навыков усвоения общетеоретических понятий, аргументированного, логического, грамотного изложения положений теории дисциплины;
- активизация критического мышления и способности анализировать ретроспективную и оперативную информацию;
- развитие умения применять базовые положения изучаемой дисциплины на практике.

2.Основные этапы работы обучающегося при выполнении

контрольной работы

При выполнении контрольной работы необходимо проявить навыки самостоятельной работы, умение пользоваться информационными источниками, учебной и научной литературой. Содержание работы необходимо излагать своими словами, логически последовательно.

Начинать работу необходимо с подробного изучения методических рекомендаций по дисциплине. Далее следует подобрать основную литературу в соответствии с вариантными заданиями контрольной работы. В процессе написания работы можно использовать дополнительную литературу, более углубленно рассматривающую различные аспекты темы. В случае затруднения в выборе литературы можно обратиться за консультацией к преподавателю.

Далее, на основе изученного материала, составить развернутый план, придерживаясь которого, следует излагать содержание заданий.

Выполненную контрольную работу студенты регистрируют на кафедре «Гуманитарные и социально-экономические науки» (ауд.221) и направляют на проверку преподавателю **не позднее, чем за 3 дня до промежуточной аттестации по данной дисциплине.**

После проверки преподаватель дает рецензию о допуске к собеседованию (защите контрольной работы), или о необходимости её доработки.

Если контрольная работа не допущена к защите, то обучающийся должен по всем замечаниям преподавателя сделать необходимые исправления и дополнения (работу над ошибками), после чего он может повторно предоставить контрольную работу преподавателю.

По правильно оформленной контрольной работе *проводится устный опрос* (зачет контрольной работы), после которого студент допускается к сдаче зачета по дисциплине.

3 Требования к содержанию и оформлению контрольной работы

Контрольная работа содержит материал, охватывающий основные вопросы (темы) дисциплины.

Контрольная работа представляет собой письменную работу, включающую в себя ответы на 2 теоретических вопроса, и выполнение 1-го практического задания.

Общий объем контрольной работы не должен превышать 25 страниц печатного текста формата А4.

3.1 Выбор варианта контрольной работы

Задания контрольных работ представлены в вариантах. Вариант контрольной работы выбирается из таблицы в зависимости от двух последних цифр номера

зачетной книжки. Первые два номера в ячейках таблицы – номера теоретических вопросов, ниже – номер практического задания (эссе).

Например, последние две цифры зачетной книжки 12, следовательно, вариант задания находится на пересечении горизонтали – позиция 1 и вертикали – позиция 2. Номера заданий, согласно варианту: 22,26 – теоретические вопросы, номер практического задания – 2.

Контрольная работа, выполненная не по своему варианту, не засчитывается.

3.2 Требования по оформлению контрольной работы

Письменные работы обучающихся оформляются в соответствии с Правилами оформления письменных работ обучающихся для гуманитарных направлений подготовки от 16.12.2020 г. №242.

Основные требования по оформлению:

- текст контрольной работы должен быть представлен в печатном виде на одной стороне листа белой бумаги формата А4.
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- размер шрифта для основного текста – 14;
- междустрочный интервал – 1,5
- размер шрифта для примечаний, ссылок – 12;
- абзацный отступ – 1,25 мм;
- выравнивание основного текста – по ширине страницы;
- без рамок, соблюдая следующие размеры:
- расстояние от левого края страницы до границ текста – 30 мм;
- расстояние от верхней и нижней строки текста до верхнего и нижнего краев страницы – 20 мм;
- расстояние от правого края страницы до текста – 10 мм;
- номер страницы – в нижнем колонтитуле справа.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц, но номер страницы на нем не проставляют. Страницы текста следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему документу, включая и приложения.

Перенос в слова допускается использовать, кроме заголовков.

По тексту работы необходимо давать ссылки на таблицы и рисунки, включенные в состав работы.

Таблица, иллюстрирующая содержание текстовой части, подписывается сверху с указанием номера и наименования таблицы, ориентация по ширине. Таблицы объемом больше одной страницы допускается размещать в приложение.

Рисунок подписывается снизу с указанием номера рисунка и наименования, ориентация по центру.

Таблица - Варианты заданий на контрольную работу

Предпоследняя цифра зачетной книжки	Последняя цифра зачетной книжки										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Номера вопросов										
	Номера темы эссе										
0	1 32 1	11 3 2	21 3 3	31 13 4	21 5 5	2 15 6	11 25 7	3 31 8	13 25 9	23 5 10	
1	2 14 11	12 17 1	22 26 2	32 4 3	8 19 4	7 16 5	2 26 6	4 32 7	14 6 8	24 26 9	
2	3 15 10	13 25 11	23 15 1	31 25 2	13 7 3	1 17 4	13 27 5	5 30 6	15 27 7	25 17 8	
3	4 16 9	14 6 10	24 6 11	3 16 1	24 8 2	4 18 3	14 28 4	6 18 5	16 8 6	26 8 7	
4	5 27 8	15 8 9	25 17 10	32 17 11	11 29 1	5 19 2	2 29 3	7 19 4	17 9 5	27 12 6	
5	6 28 7	16 8 8	26 1 9	3 18 10-	19 10 11	6 20 1	6 30 2	8 10 3	18 22 4	28 20 5	
6	7 30 6	17 12 7	27 9 8	30 1 9	4 11 10	5 21 11	23 3 1	9 13 2	19 21 3	29 11 4	
7	8 20 5	18 10 6	28 10 7	3 2 8	8 12 9	2 22 10	18 32 11	10 4 1	20 2 2	30 12 3	
8	9 21 4	19 15 5	29 1 6	3 3 7	9 13 8	19 23 9	1 10 10	11 3 11	21 23 1	31 3 2	
9	10 22 3	20 32 4	30 12 5	10 4 6	20 14 7	10 24 8	2 32 9	12 9 10	22 27 11	32 4 1	

По тексту контрольной работы должны быть указаны в квадратных скобках номера информационных ресурсов, в соответствии с перечнем использованных информационных ресурсов с тем же порядковым номером.

3.3 Структура контрольной работы:

- титульный лист;
- содержание (при необходимости);
- формулировка задания;
- выполнение задания, согласно варианту;
- вопрос 1;
- вопрос 2;
- практическое задание – эссе по предложенной теме;
- перечень использованных информационных ресурсов.

4 Задания для контрольной работы

4.1 Задание 1. Теоретическая часть

Варианты теоретических вопросов контрольной работы:

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Научно-теоретические основы физического воспитания.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
9. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Социально - биологические основы физической культуры.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
14. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
15. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
16. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Спорт: индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
18. Особенности занятий физическими упражнениями в профессиональном спорте.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
20. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
21. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
22. Наука о весе тела и питании человека.
23. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

- 24.Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.
- 25.Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
26. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
- 27.Профессиональная направленность физического воспитания.
- 28.Физическая культура – ведущий фактор здоровья человека.
- 29.Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- 30.Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
- 31.Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 32.Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

4.2 Задание 2. Практическая часть

Предлагаемые темы эссе:

- 1.История возникновения и развития Олимпийских игр (древних и современных).
- 2.История возникновения и развития отдельных видов спорта (например, футбола, волейбола, баскетбола).
- 3.Паралимпийские игры: история, цели и задачи.
- 4.Основы правильного питания для спортсменов и занимающихся спортом.
- 5.Закаливание организма: принципы и методы.
- 6.Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость).
- 7.Влияние современных технологий на тренировочный процесс.
- 8.Психологические основы спортивной подготовки и мотивации.
- 9.Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- 10.Экстремальные виды спорта.
- 11.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5 Критерии оценивания контрольной работы:

Контрольная работа считается выполненной, если зачтены все задания (вопросы).

Критерии оценки заданий контрольной работы для её зачета следующие:

Задание 1 (Теоретические вопросы)

Задание контрольной работы считается зачтенным если:

- содержание ответов по двум теоретическим вопросам полностью соответствует заявленной теме по первому и второму вопросу, вопросы раскрыты достаточно полно, анализируются новейшие (актуальные) направления деятельности по проблематике;
- методические рекомендации при подготовке теоретических вопросов выполнены в полном объеме;
- при ответе на вопрос у обучающегося нет затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- ответ обучающегося полный, развернутый и аргументированный. На все вопросы преподавателя, студент демонстрирует глубокое понимание темы и способность к анализу.

Задание 2 (Практическое задание)

- студент качественно применяет знания теоретического материала при разработке темы практического задания;
- студент определяет взаимосвязь между показателями практического задания и дает правильный алгоритм рассмотрения проблемы;
- самостоятельно делает необходимые выводы и обобщения по результатам выполнения практического задания;
- решение практического задания обосновано логично, четко и аргументированно. Студент демонстрирует понимание альтернативных подходов и причин выбора оптимального.

При защите контрольной работы студент может получить дополнительные вопросы, касающиеся как темы работы, так и самой контрольной работы. Работа будет считаться зачтенной, если на все заданные вопросы студент успешно ответит.

Обучающемуся контрольная работа не засчитывается, если:

Задание 1 (Теоретический вопрос)

- обучающийся не раскрыл в полном объеме содержание теоретического вопроса (основные положения, разделы, законы и т.д.); содержание не соответствует теме;
- теоретический вопрос изложен неграмотно, без логической последовательности, нет ссылок на информационные ресурсы;
- методические рекомендации при подготовке контрольной работы не выполнены в полном объеме;

– при ответе на вопрос преподавателя у студента отсутствуют знания основных аспектов теоретического вопроса, видны значительные пробелы по темам (вопросам) дисциплины.

Задание 2 (Практическое задание)

- студент дает неверную оценку практическому заданию (эссе), тема не раскрыта вовсе, или очень поверхностно освещена;
- обучающийся не дает правильный ответ на практическое задание;
- отсутствует вывод по результатам выполнения практического задания.

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023.
4. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023.
5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023.
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023.
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.
9. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2024.
10. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
11. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019.
12. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024.
13. Енченко И. В. Экономика и менеджмент физической культуры и спорта: менеджмент физкультурно-оздоровительных услуг. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023.
14. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
15. Зобкова Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023.
16. Зрыбнев Н.А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023.
17. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024.
18. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024.
19. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. М.: Учитель, 2020.

20.Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023.