



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 Металлургия; 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 кон- трольной 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 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;
- межстрочный 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 словах 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	11    3	21    3	31    13	21    5	2    15	11    25	3    31	13    25	23    5	
	1    1	2    2	3    3	4    4	5    5	6    6	7    7	8    8	9    9	10    10	
1	2    14	12    17	22    26	32    4	8    19	7    16	2    26	4    32	14    6	24    26	
	11    1	2    2	3    3	4    4	5    5	6    6	7    7	8    8	9    9		
2	3    15	13    25	23    15	31    25	13    7	1    17	13    27	5    30	15    27	25    17	
	10    11	11    1	1    2	3    3	4    4	5    5	6    6	7    7	8    8		
3	4    16	14    6	24    6	3    16	24    8	4    18	14    28	6    18	16    8	26    8	
	9    10	10    11	11    1	2    2	3    3	4    4	5    5	6    6	7    7		
4	5    27	15    8	25    17	32    17	11    29	5    19	2    29	7    19	17    9	27    12	
	8    9	9    10	10    11	1    1	2    2	3    3	4    4	5    5	6    6		
5	6    28	16    8	26    1	3    18	19    10	6    20	6    30	8    10	18    22	28    20	
	7    8	8    9	9    10-	11    11	1    1	2    2	3    3	4    4	5    5		
6	7    30	17    12	27    9	30    1	4    11	5    21	23    3	9    13	19    21	29    11	
	6    7	7    8	9    9	10    10	11    11	1    1	2    2	3    3	4    4		
7	8    20	18    10	28    10	3    2	8    12	2    22	18    32	10    4	20    2	30    12	
	5    6	6    7	7    8	8    9	9    10	10    11	11    11	1    1	2    2		
8	9    21	19    15	29    1	3    3	9    13	19    23	1    10	11    3	21    23	31    3	
	4    5	5    6	6    7	7    8	8    9	9    10	10    11	11    1	1    1		
9	10    22	20    32	30    12	10    4	20    14	10    24	2    32	12    9	22    27	32    4	
	3    4	4    5	5    6	6    7	7    8	8    9	9    10	10    11	11    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 занятий 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 заченной, 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 подготовки 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.