



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)**

Кафедра физического воспитания и спорта

Рег. № 554-22/02

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление:

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленности (профили):

Связи с общественностью и реклама в различных сферах

Новосибирск 2022

Методические указания по выполнению контрольной работы разработаны
Белявцевой Олесей Сергеевной – ст. преподавателем кафедры физического воспитания и спорта

под руководством

Скворцовой Светланы Оганесовны – канд. пед. наук, доцента кафедры физического воспитания и спорта

Методические указания по выполнению контрольной работы прошли экспертизу методического отдела

Утверждено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол от «16» марта 2022 г. № 8).

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
РАЗДЕЛ 2. ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	4
РАЗДЕЛ 3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	7
ПРИЛОЖЕНИЯ	9

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Контрольная работа является обязательным элементом системы промежуточного контроля знаний бакалавров, обучающихся в рамках заочной формы обучения, по дисциплине «Физическая культура».

Цель контрольной работы – проверка знаний полученных студентами в процессе самостоятельного изучения дисциплины и усвоения материалов лекций. Задача контрольной работы – оценить практическую и теоретическую подготовку студентов по дисциплине «Физическая культура».

К промежуточной аттестации по дисциплине студент (ка) допускаются при наличии зачета по контрольной работе.

РАЗДЕЛ 2. ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Этапы написания контрольной работы:

Контрольная работа состоит из двух разделов: теоретического и практического.

1. Внимательно изучить данное методическое руководство, получив при необходимости ответы на возникшие вопросы (консультацию) преподавателя.
2. Определить свой вариант контрольной работы согласно правилам, в противном случае работа к проверке не допускается.
3. Оценить для себя трудоёмкость темы предлагаемой контрольной работы.
4. Выполнить текст контрольной работы в полном соответствии с содержанием и структурой.
5. Оформить титульный лист в соответствии с Приложением А.

2.2. Правила выбора варианта работы

Студент осуществляет выбор по следующему правилу: последняя цифра номера зачетной книжки, соответствует номеру варианта контрольной работы (табл. 1). Например: последняя цифра номера зачетной книжки 9, вариант контрольной работы: № 9.

Внимание! Контрольные работы, выполненные *не по своему варианту*, к проверке *не допускаются*.

Теоретический раздел предполагает самостоятельное изучение студентом специальной литературы по выбранной теме (варианту) с формированием базовых знаний по изучаемому материалу.

Таблица 1 – Выбор варианта контрольной работы

Последняя цифра № зачётной книжки	Номер варианта контрольной работы
1	№ 1
2	№ 2
3	№ 3
4	№ 4
5	№ 5
6	№ 6
7	№ 7
8	№ 8
9	№ 9
0	№ 10

Практический раздел

Выполнение теста «Оценка образа жизни».

Структура контрольной работы

Содержание работы выполняется в соответствии со следующей структурой:

- содержание (оглавление);

- Теоретическая часть

- введение;

- основная часть;

- заключение;

- Практическая часть

- результаты тестирования (таблица, оценка);

- выводы.

- список литературы, использованной в процессе написания работы.

- приложение (в случае необходимости).

Работа открывается титульным листом.

После титульного листа следует *содержание*, в котором дается точное наименование каждого раздела, а также подразделов с указанием страниц.

Во *введении* формулируются цели и задачи работы, приводится обоснование значения темы, определяется ее структура. При необходимости дается краткий обзор научной и методической литературы по теме работы.

В *основной части* раскрывается содержание темы работы: освещаются теоретические положения. Основная часть работы представлена разделами, которые, в свою очередь, могут включать подразделы. Оптимальное число разделов - 2-3. В каждом разделе должна раскрываться определенная часть темы, в каждом подразделе - отдельный вопрос темы работы.

В *заключении* приводится краткое обобщение содержания *основной части*, формулируются краткие выводы по изученной теме.

В практической части на протяжении недельного цикла по вечерам заполняется таблица. (Приложение Б). Проводится оценка результатов.

На основе полученных данных **студент:**

1. **Выявляет** основные факторы риска, которые преобладают в образе жизни (пункты

с большим количеством утвердительных ответов).

2. **Определяет**, доступные средства физической культуры, направленные на регуляцию психического и физического состояния на рабочем месте и в быту. Формулируются выводы (по пунктам).

Список литературы является обязательной составной частью контрольной работы. В него включаются научные и методические источники, которые были использованы при написании работы (учебные издания, монографии, сборники статей, публикации в периодических изданиях). Список литературы составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий (если источник является коллективным трудом или сборником). Иллюстративный материал, на который в тексте работы имеются ссылки, - таблицы, схемы, графики, образцы документов, опросные листы, фотографии и другие вспомогательные материалы, дополняющие или поясняющие текст работы, помогающие раскрытию основных вопросов, - помещается в *приложении*. Каждый документ располагается на отдельном листе.

Разделы располагаются в тексте работы в порядке, указанном в содержании.

Контрольная работа должна быть структурно четко выстроена, демонстрировать логическую последовательность излагаемого материала, краткость и четкость формулировок. Она должна отразить собственное понимание студентом существа вопроса, способность самостоятельно использовать литературные источники, умение связывать теоретические положения с их практическим применением, формулировать и обосновывать выводы. Текст работы должен быть емким и содержать сжатое и, вместе с тем, достаточно полное изложение существа темы. При этом работа не должна заключаться в дословном переписывании литературных источников, простом пересказе учебников, учебных пособий, механической компиляции литературных источников.

Контрольная работа, подготовленная и оформленная в соответствии с требованиями, представляется на кафедру не позднее, чем *за две недели* до начала экзаменационной сессии. Факт представления контрольной работы фиксируется в журнале учета на кафедре: на титульном листе проставляется номер и дата представления работы (при условии соответствия темы или варианта представленной работы теме или варианту, закрепленному за студентом), после чего работа передается для проверки преподавателю.

Непредставление студентом контрольной работы является основанием для недопуска его к зачету по дисциплине.

В случае несвоевременного представления контрольной работы - не в установленный срок, но до начала сессии, - вопрос о допуске студента к зачету по дисциплине решается преподавателем.

Студент допускается к зачету только при условии получения положительной оценки за контрольную работу.

Работа может быть возвращена студенту для переработки или доработки в соответствии с замечаниями преподавателя, проверявшего работу. В случае возврата контрольной работы студенту для доработки или переработки, студент обязан устранить замечания, высказанные преподавателем, до даты проведения зачета. Если до начала зачета доработанный вариант работы не представлен, вопрос о допуске студента к зачету решается преподавателем. В случае решения о допуске студента к сдаче зачета, студент обязан представить работу после проведения зачета, в срок, согласованный с преподавателем, и пройти в течение текущей сессии защиту данной контрольной работы.

Контрольная работа может быть не зачтена в случаях, если:

- содержание темы не раскрыто в полном объеме;
- работа выполнена не в соответствии с планом;
- работа выполнена не самостоятельно;
- работа выполнена без привлечения необходимых источников и научной литературы (например, на базе одного источника);
- работа оформлена небрежно, наспех.

Оценка за контрольную работу («зачтено») проставляется преподавателем в ведомость, соответствующая запись вносится в зачетную книжку студента.

РАЗДЕЛ 3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Теоретический раздел

Тема 1. Теоретические основы физической культуры

Физическая культура и физическое воспитание. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Принципы физического воспитания и спортивной подготовки.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка ее основные задачи. Специальная физическая подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Структура обучения двигательному действию. Развитие физических качеств.

Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура личности студента. Характеристика студенческого возраста. Организация учебной работы, распределение студентов по учебным отделениям. Формы проведения занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 4. Анатомия и физиология человека. Влияние физической культуры на организм

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Опорно-двигательный аппарат. Кровь, основные функции. Кровеносная система. Дыхательная система. Нервная система. Эндокринная и сенсорная системы. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Природные, экологические, социальные факторы и их воздействие на организм.

Тема 5. Здоровый образ жизни

Здоровье человека как ценность. Структура здоровья человека. Компоненты и факторы, определяющие здоровье. Физическое, психическое и социальное здоровье человека. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные мотивы и этапы самовоспитания.

Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Работоспособность и общие закономерности изменения ее у студентов. Факторы обучения и реакция на них организма студентов. Субъективные и объективные факторы обучения. Особенности физического и эмоционального состояния студентов в период экзаменов. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Тема 7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор вида спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Интенсивность нагрузок самостоятельных занятий. Зоны интенсивности. Субъективные признаки физического утомления.

Тема 8. Контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Врачебный контроль. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. Педагогический контроль. Самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Самоконтроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности молодого специалиста

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Производственная физическая культура: цель, задачи, методика. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Формы производственной физической культуры в рабочее время: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микро пауза.

Тема 10. Физическая культура и спорт в профилактике профессиональных заболеваний.

Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Формы и методы психорегуляции в учебной и спортивной деятельности. Методы релаксации. Физическая культура и спорт, в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)

Кафедра [наименование кафедры]

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Дисциплина: [Наименование дисциплины]

Ф.И.О студента: [Фамилия Имя Отчество]

Направление:

Направленность (профиль):

Номер группы:

Номер зачетной книжки:

Номер варианта контрольной работы:

Проверил: [Фамилия Имя Отчество, ученая степень, должность]

Новосибирск [год]

Оценка образа жизни¹

Современный человек подвержен многим факторам риска, постоянно испытывает психологические нагрузки, отрицательно сказывающиеся на состоянии его нервной и сердечно-сосудистой систем, снижающие сопротивляемость организма. Ученые многих стран пытаются измерить воздействие этих стрессов в условных единицах.

Инструкция

Предлагаемый тест позволяет определить влияние факторов риска не одномоментно, а на протяжении недельного цикла, что дает возможность составить представление о правильности вашего образа жизни. Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам. Надо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» соответствует одному баллу. В конце недели итог суммируется.

Фактор риска	День недели						
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Сон недостаточный или плохой							
Испорченное по дороге на работу или домой настроение							
Испорченное настроение на работе							
Неприятная работа							
Чрезмерный шум							
Выпито более 3 чашек кофе							
Выкурено более 10 сигарет							
Выпито много спиртного							
Мало физической активности							
Слишком много съедено							
Слишком много сладостей							
Личные проблемы							
Сверхурочные работы							
Конфликтная ситуация							
Сомнения в качестве своей работы							
Головная боль							
Сердечная слабость							
Боли в желудке							

ИТОГО:

Оценка результатов

1-20 баллов – положение нормально. На всякий случай проверьте себя в течении еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «мало» может оказаться несамокритичным.

21-40 баллов – пока ситуация не очень тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут свидетельствовать о серьезной угрозе вашему здоровью.

¹ Практикум : **Использование** методик самооценки психического состояния и самоконтроля в физическом воспитании студентов: практикум /сост. Шмер В.В. ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. – 2-е изд., испр. и доп. -- Новосибирск : НГУЭУ, 2018. – 56 с. **стр.46-48.**

41-60 баллов – угроза реальна. Если в самое ближайшее время вы не предпримите решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидает, к сожалению, ухудшение здоровья.

Свыше 60 баллов – ваше здоровье в серьезной опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно спасти то, что еще можно спасти. Там, где радикальные меры не могут дать немедленного эффекта, надо пересмотреть свое отношение к происходящим в вашей жизни событиям: ведь на здоровье влияет не столько само событие, сколько отношение к нему.

На основе полученных данных **студент:**

1. **Выявляет** основные факторы риска, которые преобладают в образе жизни (пункты с большим количеством утвердительных ответов).

2. **Определяет**, доступные средства физической культуры, направленные на регуляцию психического и физического состояния на рабочем месте и в быту. Формулируются выводы (по пунктам).