



**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Чувашской Республики
«Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции»
Министерства образования и молодёжной политики
Чувашской Республики**

**Методические рекомендации к написанию контрольной работы
для студентов заочной формы обучения
по специальности
19.02.10 «Технология продукции общественного питания»
по дисциплине «Физическая культура»**

2021 Чебоксары

ББК 74.47
УДК 379.851

Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Составитель: *Василевский Валерий Михайлович, преподаватель*

Данные методические рекомендации представляют материал по выполнению домашней контрольной работы по дисциплине «Физическая культура» Методические рекомендации содержат общие рекомендации и требования к контрольной работе, примерные темы для контрольной работы, критерии оценивания контрольной работы. Методические рекомендации предназначены для студентов заочной формы обучения по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол №2 от «10» сентября 2021 г.

© ГАПОУ «ЧТТПиК» Минобразования Чувашии, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Общие рекомендации и требования к контрольной работе	5
2. Темы контрольных работ	8
Перечень рекомендуемой литературы	10
Приложения	11

Пояснительная записка

Домашняя контрольная работа (далее - контрольная работа), выполняемая обучающимися заочной формы обучения, является основной формой самостоятельной работы в межсессионный период и средством контроля выполнения ими учебного плана и усвоения учебного материала в объеме рабочей программы дисциплины.

В процессе работы над контрольной работой обучающийся должен уметь подбирать и анализировать литературу, выбирать наиболее существенный материал, вырабатывать навыки логически последовательного и грамотного изложения своих мыслей, приобретать навыки работы с нормативными документами, закреплять и углублять пройденный материал по изучаемой дисциплине.

Данные методические указания предназначены для студентов по специальности «Технология продукции общественного питания» и рассчитаны на самостоятельную внеаудиторную работу по изучению дисциплины «Физическая культура».

С целью осуществления контроля знаний и проверки усвоения материала учебным планом предусмотрено проведение одной домашней контрольной работы, и промежуточной аттестации в виде зачета на 1, 2, 3 курсах и дифференцированного зачета на 4 курсе. Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1. Общие рекомендации и требования к контрольной работе

Контрольная работа (далее – КР) - это одна из форм устной итоговой аттестации. КР – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание КР должно быть логичным; изложение материала носит проблемно- тематический характер.

КР как форма промежуточной (итоговой) аттестации стимулирует раскрытие исследовательского потенциала студента, способность к творческому поиску, сотрудничеству, самораскрытию и проявлению возможностей.

Автор КР должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал.

2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.

3. Во введении к КР необходимо обосновать выбор темы.

4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора.

5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.

6. В подготовке КР необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет.

7. Оформление КР (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.

8. Список используемой литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

Изложение текста и оформление КР выполняются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

КР должна быть выполнена любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 12 пт.).

Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см. Выравнивание текста по ширине.

Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

Перенос слов недопустим!

Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

Подчеркивать заголовки не допускается.

Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15 мм (2 пробела).

Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.

В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.

Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами.

Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3».

Номер страницы на титульном листе не проставляется!

Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.

Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации

нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать рисунки и таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы (рисунка) состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой. Каждый источник должен содержать следующие обязательные реквизиты:

- фамилия и инициалы автора;
- наименование;
- издательство;
- место издания;
- год издания.

Все источники, включенные в библиографию, должны быть последовательно пронумерованы и расположены в следующем порядке:

- законодательные акты;
- постановления Правительства;
- нормативные документы;
- статистические материалы;
- научные и литературные источники – в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора.

В конце работы размещаются приложения. В тексте на все приложения должны быть даны ссылки. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его номера. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Критерии оценки:

- Актуальность темы
- Соответствие содержания теме
- Глубина проработки материала
- Правильность и полнота использования источников
- Соответствие оформления реферата стандартом.

Темы контрольных работ

1. Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Календарь студенческих соревнований, положение о соревнованиях в избранном виде спорта.
4. Методы исследования и оценки функционального состояния.
5. Нетрадиционные системы физических упражнений.
6. Формы и содержание самостоятельных занятий.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
8. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
9. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
10. Студенческий спорт и его организационные особенности.
11. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
12. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
13. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
14. Методы исследования и оценки физического развития.
15. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
16. Гигиена самостоятельных занятий.
17. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
18. Участие в спортивных соревнованиях.
19. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте.
20. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Массовый спорт и спорт высших достижений.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика.
23. Физиологические основы самостоятельных занятий.
24. Традиционные системы физических упражнений.
25. Основные понятия и составляющие системы спортивной подготовки.

Перечень рекомендуемой литературы

Решетников, Н. В., Кислицын, Ю. Л., Палтиеви́ч, Р. Л. и др. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студ. учреждений СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч. – 15-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2015. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/?online=1>

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.School-collection.edu.ru>
2. <http://www.teleschool.ru/>
3. <http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
4. <http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblclit.ru/>
5. <http://www.school.edu.ru/> <http>
6. <http://www.int-edu.ru/>
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города <http://www.mosSPORT.ru>

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии питания и
коммерции» Министерства образования и молодежной политики Чувашской
Республики

Контрольная работа
по дисциплине Физическая культура
тема _____

Выполнила студент _____
ФИО студента

Форма обучения заочная

Специальность _____

Курс, группа _____

Проверил(а) преподаватель _____

Чебоксары, 2021