**Комитет образования и науки Курской области**

**Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**И КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**для студентов-заочников по специальности**

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

**Дмитриев, 2017**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено  на заседании П(Ц)К  общеобразовательных, гуманитарных  и социально-экономических  дисциплин  протокол № 1  29 августа 2017 г.  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А.Фролова | Утверждаю  Зам. директора по учебной работе  ОБПОУ «ДСХТ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .В.Ильвутченкова  01 сентября 2017 г. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Составитель:

Дубинин В.А.. –преподаватель физической культуры ОБПОУ «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

**УЧЕБНОЕ ЗАДАНИЕ**

**Введение**

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности , значение которого трудно переоценить.

Это одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности.

**Физическая культура** – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всесторонне развитие физических способностей и их использование в повседневной жизни; важнейшая составляющая здорового образа жизни.

**Спорт-** специфическая форма культуры, одна из сторон культуры, одна из сторон культурной деятельности общества. Отличительной чертой спорта является наличие соревновательной деятельности как способа совершенствования определенных способностей человека для развития физических сил, высокой нравственности и волевых качеств.

**Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения. Физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья, развития физических и духовных сил, повышения работоспособности, продления творческого долголетия.

Система физического воспитания направлена на развитие духовных и физических качеств человека, на подготовку его к определенному роду деятельности в конкретных социально-экономических условиях.

**Физическое образование** – обучение человека двигательным умениям и навыкам, управлению движением своего тела во времени и пространстве, а также вооружение теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности.

**Физическая культура общества и человека.**

За время своего существования история физической культуры и спорта накопила огромное количество интересных материалов, наглядно показывающих развитие физической культуры и спорта. Студенту самостоятельно следует изучить возникновение и развитие идей, теорий, средств, форм и методов в области физического воспитания в различные периоды существования общества, историю физической культуры и спорта с древнейших времен до наших дней.

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Студенту необходимо знать. Что в Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации, принятом 13.01.99 г., физическая культура рассматривается как составная часть культуры общества, а физическое воспитание как важнейшее направление социальной политики государства. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки учащегося, физическая культура – обязательный раздел гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Утверждая права граждан на занятия физической культурой и спортом как профессиональной деятельностью, государство признает занятия спортом как профессию, берет на себя финансирование занятий в соответствии с утвержденными программами, разработку программ физического воспитания для всех групп населения, контроль за исполнением закона. Этим законом определяются компетенции федеральных и местных органов власти, система физической культуры, понятия «физическая культура» и «спорт», права граждан на создания спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций, на участие в управлении и многое другое.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к социально - профессиональной деятельности, сохранение и укрепления здоровья человека. Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, человек должен быть обучен. В программе средних специальных учебных заведений решение этой задачи осуществляется через воспитание физической культуры личности.

**Тема 2. Социально – биологические основы физической культуры и спорта.**

***Организм человека как единая биологическая система***

Единство организма человека с внешней средой проявляется в постоянном, не прекращающемся обмене веществ и энергии.

**Необходимо знать,** что такое ассимиляция, диссимиляция, какое значение в обмене веществ играют углеводы, жиры, белки, минеральные соли и витамины.

Студенту **необходимо знать, что такое дыхание,** какую роль играет дыхание в жизнедеятельности человека.

Дыхание и кровообращение обеспечивают все органы и ткани нашего тела необходимой для жизни энергией. При недостатке кислорода **в крови, в** **первую очередь, страдают жизненно важные органы:** сердце и центральная нервная система.

Различают два типа дыхания: грудной, при котором в акте дыхания в, основном, участвуют межреберные мышцы, и брюшной- с участием диафрагмы и мышц брюшного пресса. Брюшной тип дыхания имеют грудные дети, большинство мужчин, грудной тип – женщины.

Тип дыхания меняется в зависимости от позы и выполняемой работы. При сидячей работе включается грудное дыхание, а во время сна – диафрагменное.

Между тем, многие люди дышат неправильно – слишком часто и поверхностно, иногда бессознательно задерживают дыхание, нарушая режим и снижая вентиляцию легких.

Когда в клетки тканей поступает меньше кислорода, наступает кислородное голодание, или гипоксия. **Необходимо знать** причины внутренней и двигательной гипоксии, отличия диафрагменного дыхания от грудного, понятие полного дыхания.

Физиологически правильное дыхание является существенным условием сохранения здоровья.

Студенту **необходимо знать** о неблагоприятном влиянии на организм *гипокинезии* и *гиподинамии.*

*Гипокинезия-* особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, то есть ограничение количества и объёма движений в результате образа жизни, особенностей профессиональной деятельности, постельного режима в период заболевания и т.д. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.

*Гиподинамия-* совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно- сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализации костей. В конечном итоге все сводится к снижению функциональной активности органов и систем и нарушениям функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшению устойчивости к различным неблагоприятным факторам.

***Воздействие природных и социально- экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.***

Вся жизнедеятельность человека осуществляется в условиях воздействия различных факторов окружающей внешней среды.

*Гомеостаз.* Вся рефлекторная саморегулирующаяся деятельность организма связана с таким явлением, как гомеостаз. Гомеостаз – совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека.

***Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.***

Физиологическими исследованиями выявлено три разновидности предстартовых состояний:

1. Боевая готовность ,когда имеют место умеренные соматические и вегетативные реакции: повышаются возбудимость и лабильность двигательного аппарата , усиливается деятельность органов дыхания, кровообращения и ряда других физиологических систем, влияющих на успешное выполнение предстоящей физической нагрузки;
2. Предстартовая лихорадка, которая характеризуется резко выраженными процессами возбуждения, снижающими способность к дифференцированию раздражителей и ухудшению процессов координации и управления движениями, приводящими к необоснованному повышению вегетативных сдвигов;
3. Предстартовая апатия, когда преобладают тормозные процессы.

Проявление предстартовых реакций связано с уровнем тренированности и вполне может быть регулируемо с помощью разминки, словесных воздействий, массажа, произвольных изменений ритма и глубины дыхания.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни.**

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и с факторами внешней среды. Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) *понимается такой, при котором сохраняется или расширяются резервы организма.*

Образ жизни зависит от многих условий. Для удобства запоминания их можно объединить в три группы.

1. я группа факторов. Все то, что окружает человека – среда. Это стены квартиры и дома, улицы и транспорт на них. Это лес и горы, луг и река, солнце и воздух, одежда человека. Сюда отнесем и людей, окружающих человека – микросоциум, как говорят ученые. Семья и учебная группа, производственная бригада, соседи по квартире.
2. я группа факторов. Все то, что человек «вводит» в себя. Продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь , наркотики.
3. я группа факторов. То, что человек делает с собой в результате волевых усилий и осознания необходимости своих действий. Сюда отнесем занятия физической культурой и спортом, закаливание, организация своего рабочего дня – чередование труда и отдыха, ритмичность в работе.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА.**

Студенты – заочники выполняют одну контрольную работу в межсессионный период на выбор по одному из двух предложенных вариантов по согласованию с преподавателем.

Первый вариант предусматривает выполнение реферата по одной из десяти предложенных тем. Второй вариант предусматривает выполнение ответов на четыре вопроса. Номера вопросов указаны в таблице. Вариант соответствует последней цифре шифра. Методический материал студенты подбирают самостоятельно или могут воспользоваться рекомендуемой литературой. Текст проводимого материала можно проиллюстрировать фотографиями, вырезками из журналов, графиками, диаграммами. Особую ценность будут иметь работы по описанию собственного опыта ведения здорового образа жизни.

При выполнении контрольной работы необходимо:

- работу выполнять в отдельной тетради или на листах формата А-4, указывать вариант работы, оставляя поля для замечаний преподавателя;

- сначала записать вопрос, подчеркнуть его, а затем дать полный ответ;

- писать шариковой ручкой, разборчиво, аккуратно, не сокращая слов; возможно выполнение контрольной работы на компьютере;

- в конце работы указать используемую литературу, год ее издания, поставить свою подпись, дату выполнения.

Если в процессе работы над учебным материалом возникнут вопросы, обратитесь в колледж за консультацией.

В домашней контрольной работе следует показать глубокие знания дисциплины, уметь сочетать теоретические положения с практическими навыками.

**Тематика контрольных заданий**

***Вариант II (по вопросам)***

Студент выполняет контрольную работу в виде ответов на четыре вопроса.

**Таблица распределения вопросов к контрольной работе (вариант 2)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Последняя цифра шифра | Вопросы | | | |
| 1 | 1 | 6 | 7 | 25 |
| 2 | 2 | 19 | 8 | 26 |
| 3 | 3 | 20 | 9 | 27 |
| 4 | 4 | 23 | 10 | 28 |
| 5 | 5 | 34 | 11 | 33 |
| 6 | 21 | 35 | 12 | 29 |
| 7 | 22 | 36 | 13 | 31 |
| 8 | 24 | 38 | 14 | 32 |
| 9 | 30 | 40 | 16 | 17 |
| 10 | 39 | 37 | 18 | 15 |

1. Физическая культура и ее связь с общей культурой общества.
2. Основные задачи, решаемые в процессе физического воспитания.
3. Мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр.
4. Здоровье, его укрепление и сохранение.
5. Дыхание при выполнении физических упражнений.
6. Питание и питьевой режим.
7. Утренняя физическая зарядка, ее роль и значение.
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Оздоровительные методы повышения работоспособности. Гигиенические процедуры.
10. Режим труда и отдыха в жизни человека.
11. Личная и общественная гигиена. Гигиена физических упражнений.
12. Закаливание один из факторов здорового образа жизни. Основные виды закаливающих процедур.
13. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
14. Рациональная организация режима дня и место в нем индивидуально необходимого двигательного режима.
15. Физическое качество «Быстрота» и какими упражнениями его можно развить.
16. Физическое качество «Сила» и какими упражнениями его можно развить.
17. Физическое качество «Гибкость» и какими упражнениями его можно развить.
18. Физическое качество «Выносливость» и какими упражнениями его можно развить.
19. Роль физической подготовки в становлении личности.
20. Олимпийское движение, его принципы и традиции.
21. Организм человека как единая биологическая система.
22. Первая медицинская помощь пострадавшему ( при ушибах, переломах, перегрев, переохлаждение)
23. Оздоровительная ходьба и бег, их роль в укреплении здоровья человека.
24. Понятие физической работоспособности и ее динамики в течении дня.
25. Выдающиеся российские спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии Олимпийского движения в России.
26. Основы законодательства о физической культуре и спорте.
27. Виды и формы оздоровительного отдыха. Гигиенические требования к их организации и проведению.
28. Что понимается под физическими упражнениями и основные способы их дозирования.
29. Гигиена и ее основные задачи.
30. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека.
31. Роль центральной нервной системы на двигательную систему активность человека.
32. Основные принципы физических тренировок.
33. Физические основы двигательной активности.
34. Виды самостоятельных занятий физическими упражнениями. Их характеристика.
35. Степени переутомления нервной системы. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
36. Роль жиров, витаминов, углеводов и белков в обеспечении высокого уровня здоровья.
37. Вспомогательные гигиенические средства восстановления работоспособности.
38. Что понимается под правильной осанкой, характеристика упражнений на профилактику нарушения осанки.
39. Наиболее значимые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх и в каких видах спорта.
40. Основные способы самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

**Рекомендуемая литература.**

1. Настольная книга учителя физической культуры. Под. ред. проф. Л.Б.Кофмана.- М.: ФиС, 2010.

2. Виноградов П.А. П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни.- М.: Мысль, 2012.

3. Журнал «Физкультура и спорт»

4. Журнал «Здоровье»

5. Физическое воспитание. Под. ред. В.А. Головина и др. – М.: ВШ, 2015