

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области  
"Омский музыкально-педагогический колледж"**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Учебная дисциплина «Физическая культура»**

Омск 2016

Методические рекомендации для выполнения контрольной работы по курсу «Физическая культура» подготовлены в соответствии с программой курса и учебным планом.

Цель дисциплины «Физическая культура» - использование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основной задачей дисциплины «Физическая культура» является умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Цель написания контрольной работы – приобретение знаний по дисциплине «Физическая культура»

Подготовка контрольной работы должна проводиться в следующей последовательности:

Работа оформляется в форме ?.

При подготовке контрольной работы следует изучить следующее:

Необходимо составить план работы, который призван способствовать более полному раскрытию основных ее вопросов. Контрольная работа должна быть соответствующим образом оформлена.

### **Основные требования к содержанию и оформлению контрольных работ**

1. Самостоятельность разработки темы на основе углубленного изучения первоисточников и литературы к ней.

2. Наличие титульного листа

3. На следующей странице план работы. Четкость и последовательность изложения материала в соответствии с составленным планом; в текстовой части каждый вопрос плана должен быть выделен отдельно.

4. На последней странице приводится список использованной литературы, составленный в алфавитной последовательности фамилий авторов. (с точными библиографическими данными), которую студент изучил и использовал при написании контрольной работы.

5. Наличие обобщений и выводов, сделанных на основе изучения литературы в целом.

4. На все цитаты и цифровые данные, приводимые в тексте контрольной работы, указываются источники

6. На обложке контрольной работы указывается название учебного заведения, специальность; название дисциплины, по которой написана контрольная; курс, группа; фамилия, имя и отчество студента, домашний адрес и телефон.

7. Работа должна быть напечатана или написана разборчиво, иметь поля для заметок преподавателя.

7. Работы оформляются на одной стороне стандартного листа формата А4 (210x297 мм) белой односортовой бумаги.

8. Работы оформляются компьютерным способом.

При оформлении работы:

- Текст оформляется шрифтом Times New Roman, кегль шрифта 12-14 пунктов, межстрочный интервал – полуторный. Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое – не менее 30, правое - не менее 10, верхнее и нижнее - не менее 20 мм.

- Заголовки структурных элементов работы и разделов основной части следует располагать в середине (симметрично) тексту без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

- Заголовки подразделов и пунктов, следует начинать с абзацного отступа и печатать с прописной буквой, не подчеркивая, без точки в конце.

- Если заголовок включает несколько предложений, их разделяют точками. Перенос слов в заголовке не допускается.

- Расстояние между заголовками структурных элементов работы и текстом должно быть не менее 1,5-2 интервалов.

- Разделы, подразделы, пункты работы следует нумеровать арабскими цифрами (римские цифры не допускаются).

- Перечисления следует нумеровать порядковой нумерацией со скобкой, например 1), 2), 3) и т. д. и печатать строчными буквами с абзацного отступа, допустимо использование дефисов с абзацного отступа.

- Ссылки на используемый источник, следует указывать непосредственно в тексте порядковым номером по списку источников, выделенными двумя косыми чертами. Например, /2. с. 17/ - второй источник, стр. 17 или использовать постраничные сноски.

- Иллюстрации (чертежи, графики, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице.

- Иллюстрации должны иметь названия, которое помещают над иллюстрацией. Под иллюстрацией помещают поясняющие данные - обозначают "Рис " (Рис 1. Рис и помещают подрисовочный текст.

- Если в работе только одна иллюстрация, ее не нумеруют и слово "Рис." под ней не пишут.

- Цифровой материал должен оформляться в виде таблиц. Таблицу следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всего отчета.

- Если в работе одна таблица, ее не нумеруют и слово "Таблица" не пишут.

- Перечисления, при необходимости, могут быть приведены внутри пунктов. Перечисления следует нумеровать порядковой нумерацией арабскими цифрами со скобкой, например 1), 2), 3) и т. д. и печатать строчными буквами с абзацного отступа.

- Примечание следует помещать в работе при необходимости пояснения содержания текста, таблицы или иллюстрации. Примечание размещают непосредственно после пункта, таблицы, иллюстрации, к которым они относятся, и печатают с прописной буквы с абзацного отступа. Слово "Примечание" следует печатать с прописной буквы с абзацного отступа и не подчеркивать.

- Одно примечание не нумеруется. Несколько примечаний следует нумеровать порядковой нумерацией.

- Титульный лист является первым листом документа и заполняется по форме, приведенного образца.

- Список использованных источников. Сведения об источниках следует располагать в порядке появления ссылок на источники в тексте работы и нумеровать арабскими цифрами с точкой или располагать их в [алфавитном](#) порядке. Оформлять библиографию следующим образом:

- книга одного или двух и более авторов -

Давыдова О.И., Майер А.А. Медиакomпетентность воспитателя ДОУ при создании электронных презентаций.// Управление ДОУ . – 2012 г. - № 1. – с. 99-105.

- официальные издания –

Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 528 с.

- статьи в периодических изданиях-

Турченко В. Из опыта работы в немецком детском саду // Дошкольное воспитание. 2012. № 6. С. 117-120

- Приложения следует оформлять как продолжение работы или в виде отдельной книги.

- Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь содержательный заголовок, напечатанный прописными буквами. В правом верхнем углу над заголовком должно быть напечатано слово "Приложение". Если приложений в работе более одного, их следует нумеровать.

- Рекомендуется применять сокращения и [аббревиатуры](#), принятые в международной практике.

9. Вне зависимости от способа выполнения реферата качество напечатанного текста и оформления таблиц, иллюстраций, распечаток должны удовлетворять требованиям их четкого воспроизведения.

10. При оформлении рукописным способом работа пишется разборчивым почерком. Высота букв и цифр должна быть не менее 2,5 мм. Для пометок рецензента должны быть оставлены поля шириной 2,5-3 см.

11. Работа должна иметь общую нумерацию страниц. Номер страницы не ставится на титульном листе.

12. Объем контрольной работы в 15-20 страниц школьной тетради (или 7-12 листов формата А4).

### **Критерии оценки знаний студентов при выполнении контрольных работ**

#### **Критерии оценки качества контрольной работы**

**«Зачтено»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на нормативные документы, примеры из практики, мнения педагогов в данной области. Студент в работе рассматривает новые идеи и методики, демонстрирует способность анализировать материал.

**«Не зачтено»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения педагогов-практиков, не рассматривал досконально материал, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Приложение 1

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области  
"Омский музыкально-педагогический колледж"

Домашняя контрольная работа № \_\_\_\_\_.

по дисциплине: \_\_\_\_\_ «Физическая культура»

студента (ки) заочного отделения группы \_\_\_\_\_

ФИО (в родительном падеже)

Тел \_\_\_\_\_

Дата поступления работы: \_\_\_\_\_

Дата проверки работы: \_\_\_\_\_

Отметка о зачете: \_\_\_\_\_

Проверил преподаватель спецдисциплин А.В.Шушакова

Подпись преподавателя: \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Тематика домашних контрольных работ по дисциплине «Физическая культура»

### Вариант 1.

**Тема: «Формы физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении»**

План:

1. Физическая культура в дошкольном учреждении.
2. Организация занятий по физической культуре в детском саду.
3. Основные формы занятий физическими упражнениями.
4. Значение физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература:

1. Андерсон, А.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст]: / учеб. пособие А.А. Андерсон. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 369с.
2. Давыдова, М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников [Текст]: / М.А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
3. Хухлаева, Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: учеб. пособие / Д.В. Хухлаева.– М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 234с.

## Вариант 2.

**Тема: «Правильная осанка и причины ее нарушения»**

План:

- 1.Критерии правильной осанки.
  - 2.Причины нарушения осанки.
  - 3.Виды искривления позвоночника.
  - 4.Профилактика и лечение искривления позвоночника.
- Заключение.

Литература:

- 1.Арзуманов, С.Г. Физическое воспитание в школе [Текст]: / С.Г. Арзуманов. Ростов н/Д.: Феникс, 2010.
- 2.Кондакова, П.А. Правильная осанка [Текст]: / П.А. Кондакова, Л.П. Варламова. – М.: 2002.
- 3.Ловейко, И.А. Формирование осанки школьников [Текст]: / И.А. Ловейко. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
- 4.Хамзин, Х.П. Правильная осанка [Текст]: / Х. П. Хамзин. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 5.Шапкина, Л. А. Средства адаптивной физической культуры [Текст]:/ Л. А. Шапкина – М.: 2000.

### Вариант 3.

**Тема: «Профилактика плоскостопия и специальные упражнения»**

План:

- 1.Плоскостопие как заболевание.
  - 2.Профилактика и лечебная физкультура при плоскостопии у детей.
  - 3.Комплекс упражнений при плоскостопии.
- Заключение.

Литература:

- 1.Гишберг, Л.С. Применение лечебной физкультуры при заболеваниях плоскостопием [Текст]: / Л.С. Гишберг. - М.: СМОЛГИЗ, 1998.
- 2.Каптелин, А.Ф. Плоскостопие у детей (профилактика) [Текст]: / А.Ф. Каптелин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 428 с.
- 3.Козырева, О.В. Лечебная физкультура при заболеваниях плоскостопием [Текст]: / О.В. Козырев. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 267с.
- 4.Мошков, В.Н. Лечебная физкультура в клинике плоскостопия [Текст]: / В.Н. Мошков. - М.: Издательский центр «Академия», 1992. – 207 с.
- 5.Справочник практического врача [Текст]:/под ред. Т.Н.– Савиновой М.: 1999.
6. Чабовская, А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. [Текст]: / А.П. Чабовская. - М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 158 с.



#### **Вариант 4.**

**Тема: «Физические качества. Методика развития физических качеств»**

План:

- 1.Физические качества.
  - 2.Методика развития физических качеств.
  - 3.Комплексы упражнений для развития физических качеств.
  - 4.Подвижные игры для развития физических качеств.
- Заключение.

Литература:

- 1.Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст]: учеб. пособие / А.П. Матвеев.– М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 367с.
- 2.Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие/ Н.В. Решетников. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 269с.
3. Хухлаева, Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: учеб. пособие / Д.В. Хухлаева.– М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 234с.
4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя/ В.И. Лях. -М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ». – 1998.

### **Вариант 5.**

**Тема: «Подвижная игра как средство развития физических качеств у детей»**

План:

- 1.Классификация подвижных игр.
  - 2.Методика проведения подвижной игры.
  - 3.Подвижная игра как средство развития физических качеств у детей.
- Заключение

Литература:

- 1.Андерсон, А.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст]: учеб. пособие/ А.А. Андерсон – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 369с.
- 2.Галанова, Т.В. Развивающие игры с малышами до трех лет [Текст]: пособие для родителей и педагогов/ Т.В. Галанова. - Ярославль.: «Академия развития» 1997.
3. Дворкина, Н.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств [Текст]: учеб. пособие / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева – М.: Советский спорт, 2007.-80 с.
4. Хухлаева, Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: учеб. пособие / Д.В. Хухлаева.– М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 234с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк, Ю.В. Волейбол [Текст]: Учебник для институтов физической культуры. / Ю.В. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1991-239с., ил.
2. Мьякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ./ Под ред. Е.Б. Мьякинченко, М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Меньшикова, Н.К. Гимнастика и методика её преподавания [Текст]: учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.
4. Портнова, Ю.М. Баскетбол [Текст]: Учебник для институтов физ. Культу./ Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288с.
5. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст]: учебник для Вузов. / П.К. Петров. - М: Изд. центр «Владос», 2000.
6. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст]: / Е.Г. Попова. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Туревский, И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Туревский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.; Под ред. И.М.Туревского.: – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320с.
8. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст]: / Е. Талага. Пер. с польск. - М.: ФИС, 1998.
9. Фетодов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник [Текст]: /Под общ.ред. Ю.Н. Фетодова – М.6 Советский спорт, 2004. – 328с.: ил.
10. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учебное пособие/ Под ред. Л. В. Шапковой.- М.: Советский спорт, 2004.- 464 с., ил.

## Интернет-ресурсы, профессиональные сайты

<http://www.edu.ru> Российское образование

<http://www.ict.edu.ru> Специализированный портал по информационно-коммуникационным технологиям в образовании

<http://www.libnet.ru/education/lib/> Электронная библиотека статей по образованию

<http://www.edu.nsu.ru> Новосибирская открытая образовательная сеть

<http://www.kinder.ru> Каталог детских ресурсов

<http://www.ivalex.vistcom.ru/> Все для детского сада

<http://doshkolnik.info/> Дошкольник

Электронные версии журналов:

Журнал Обруч -

<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=7&r=8&s=25>

Журнал Дошкольное воспитание

<http://www.dovosp.ru/?mnu=1.6&page=8>

Фестиваль педагогических идей -

[http://festival.1september.ru/2005\\_2006/index.php?subject=16](http://festival.1september.ru/2005_2006/index.php?subject=16)

Портал информационной поддержки руководителей образовательных учреждений (ДОУ)

<http://manager-edu.mcf-ep.ru/material/default.aspx?catalogid=900>

Образовательный портал "Учёба" раздел «Дошкольное воспитание»

[http://www.ucheба.com/met\\_rus/k\\_doshvosp/title\\_main.htm](http://www.ucheба.com/met_rus/k_doshvosp/title_main.htm)

"7 - ая.ru" Всё о детях и семье

<http://www.7ya.ru/>

Дошкольник RU

<http://doshkolnik.ru/scenary.php>

Использование ИКТ в ДОУ

<http://yesnet.purpe.ru/oldsiteuo/seminar/it.htm>

Дистанционная подготовка педагогов ДОУ

<http://www.orenipk.ru/kp/distant/do/utp.html>

Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду

<http://doshvoznrast.ru/index.htm>

Наши дети

<http://www.nachideti.ru/>

Воспитание детей дошкольного возраста

<http://doshvoznrast.ru/>

Сеть творческих учителей (Дошкольное воспитание и образование)

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=2211&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211&tmpl=com)

Российский общеобразовательный портал (Дошкольное образование)

[http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat\\_ob\\_no=145](http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145)