



Магаданское областное государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение

«Горный техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОГАПОУ «ГТ»

В.Г. Шадрин

16.09.2025 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО  
ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**по дисциплине ОГСЭ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

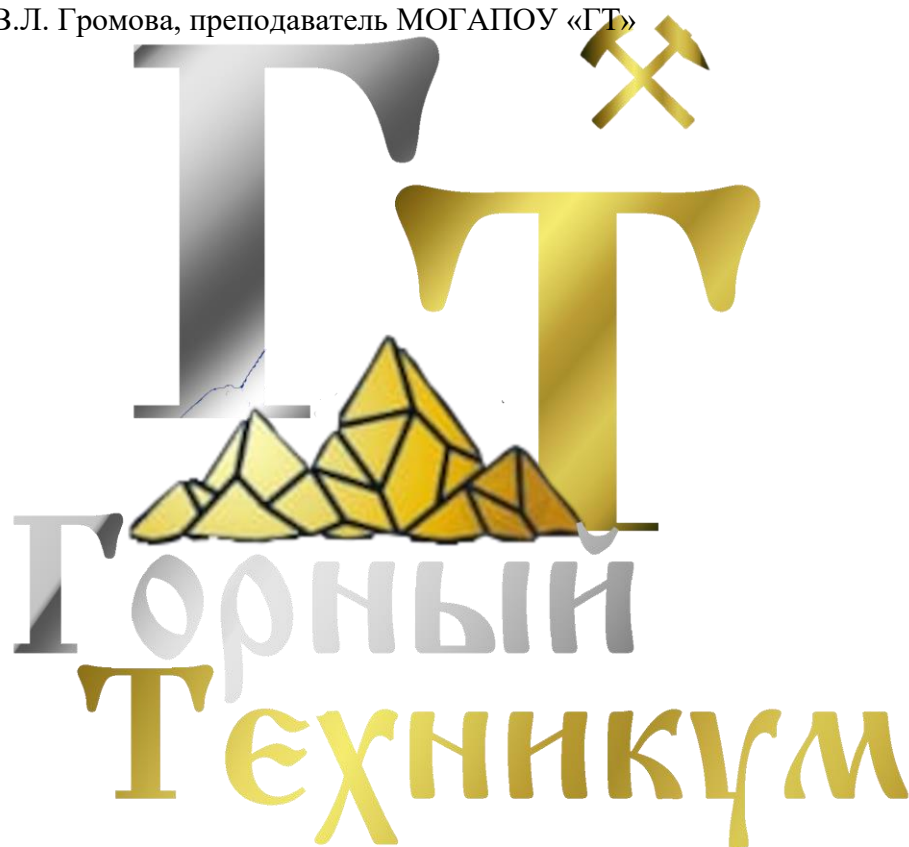
Для студентов заочной формы обучения 3 курса  
Специальности 21.02.15 Открытые горные работы

пгт. Стекольный

2025 г.

Методические указания по выполнению домашней контрольной работы разработаны на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.15 Открытые горные работы, утвержденного Приказом Минпросвещения России 17.08.2022 № 744. Методические указания адресованы студентам заочной формы обучения.

Разработчик: В.Л. Громова, преподаватель МОГАПОУ «ГТ»



## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	5
ВЫБОР ВАРИАНТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	7
ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	9
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	10
Приложение 1 .....	12



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Физическая культура», Учебная дисциплина «Основы бережливого производства» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК04 ОК08 ПК 3.3	Уметь: - использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Домашняя контрольная работа должна носить самостоятельный характер. Самостоятельность выполнения работы способствует углубленному изучению дисциплины, вырабатывают умение обобщать изучаемый материал, анализировать и аргументировать выводы, позволяет точно и грамотно излагать свои мысли.

К выполнению контрольной работы студентам рекомендуется приступить после усвоения всех тем программы, предложенных данными методическими рекомендациями. При выполнении работы целесообразно руководствоваться нормативными документами, основной, дополнительной литературой, указанными в программе, перечень которых приложен к вариантам контрольной работы. Переписывание целиком текста из учебника и других литературных источников не допускается. Содержание работы следует излагать самостоятельно, логически и последовательно. Допускается переписывание только цитат, например, терминов и их определений, таблиц, норм и требований нормативных документов (ФЗ РФ, постановлений Правительства РФ, стандартов, технических регламентов и др.) со ссылкой на источники.

Ответы на вопросы должны быть четкие, полные, по существу, носить аналитический характер, сопровождаться конкретными примерами из практики работы торговых организаций.

Письменная домашняя контрольная работа оформляется обучающимся в печатном виде, на листах формата А4 с полями. Текст контрольной работы следует печатать, соблюдая следующие требования:

- поля: левое – 3 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см;
- шрифт размером 12 Times New Roman;
- межстрочный интервал – полуторный;
- отступ красной строки – 1,25;
- выравнивание основного текста по ширине.
- ссылки на использованные источники и т.п.

Титульный лист письменной домашней контрольной работы оформляется в соответствии с Приложением 1.

Работа должна быть оформлена грамотно и быть читаемой. Перед каждым ответом нужно писать номер и полный текст вопроса. Ответ на новый вопрос необходимо начинать с начала страницы.

В конце работы приводится список использованной литературы (указывается фамилия автора, полное наименование учебника, учебного пособия, брошюры, журнала, газеты, место издательства, издательство, год издания – пример оформления смотреть в

данных методических указаниях); затем следует подпись студента и дата выполнения работы. Для рецензии преподавателя оставляют два чистых листа.

Домашняя контрольная работа. Выполненная работа представляется в учебное заведение не позднее, чем за 2 недели до начала лабораторно-экзаменационной сессии. Работа оценивается «зачтено» или «не зачтено». Студент, получивший контрольную работу с положительной оценкой, знакомится с рецензией и с учетом замечаний преподавателя дорабатывает отдельные вопросы с целью углубления своих знаний. Незачтенная контрольная работа возвращается студенту с подробной рецензией, содержащей рекомендации по устранению ошибок, для повторного выполнения. Работа выполняется студентом вновь и сдается вместе с незачтенной работой на проверку этому же преподавателю.

Контрольная работа, выполненная не по своему варианту, возвращается без проверки. В случае возникновения проблем при выполнении контрольной работы следует обращаться к преподавателю за консультацией.



## ВЫБОР ВАРИАНТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Варианты контрольной работы содержат по три теоретических вопроса.

Все темы контрольной работы должны соответствовать данной методической рекомендации по дисциплине.

Выбор варианта контрольной работы определяется, по списочному составу группы.

### ВАРИАНТ №1.

1. Дать оценку временным парадигмам здоровья человека и социума.
2. Здоровьесберегающие технологии?
3. Какова значимость здоровья?

### ВАРИАНТ №2.

1. Какие экологические факторы влияют на здоровье человека?
2. Какие погодные условия подходят при занятиях бегом?

### ВАРИАНТ №3.

1. Что нарушается в организме человека результате недостаточной двигательной активности?
2. Какова минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма?

### ВАРИАНТ №4.

1. Гигиена спортивной одежды?
2. Основные требования гигиены спортивного зала?

### ВАРИАНТ №5.

1. Организация самостоятельных занятий?
2. Что такое физическая реабилитация?

### ВАРИАНТ №6.

1. Что такое самоконтроль?
2. Каковы основные задачи самоконтроля?
3. Как осуществляется врачебный контроль?

### ВАРИАНТ №7.

1. Роль оздоровительной системы в жизни человека?
2. Значение оздоровительной системы?

### ВАРИАНТ №8.

1. Каков процесс самовоспитания и самообразования?
2. Обозначить границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
3. Гигиена самостоятельных занятий?

### **ВАРИАНТ №9.**

- 1.Какие цели профессионально-прикладной подготовки?
- 2.Роль ф.к. в выборе профессии?

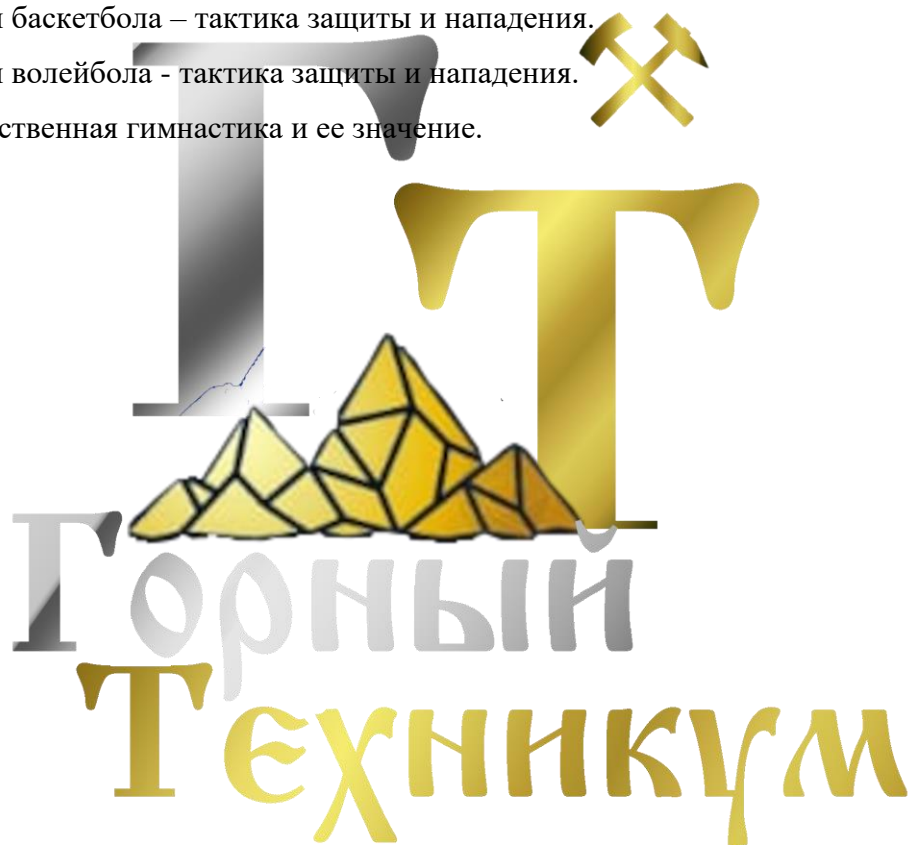
### **ВАРИАНТ №10.**

- 1."Физиология" бега, его последствия на организм?
2. Темповый кроссовый бег?
3. Повторный бег?



## ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Физическая культура и здоровый образ жизни.
2. Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках.
3. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика.
6. Моя индивидуальная оздоровительная система.
7. Элементы легкой атлетики – кроссовая подготовка.
8. Элементы баскетбола – тактика защиты и нападения.
9. Элементы волейбола - тактика защиты и нападения.
10. Производственная гимнастика и ее значение.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Основные источники:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю.
2. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-
3. 8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. —
4. URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 28.10.2019). — Режим доступа:
5. для авторизир. пользователей
6. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у
7. студентов вуза : учебное пособие, дополненное и переработанное / К. А. Бабиянц, Е. В.
8. Коломийченко. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального
9. университета, 2018. — 101 с. — ISBN 978-5-9275-3055-7. — Текст : электронный //
10. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:
11. <http://www.iprbookshop.ru/87944.html> (дата обращения: 28.10.2019). — Режим доступа:
12. для
13. авторизир. пользователей
13. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной
14. медицинской группы «Б» : учебное пособие / И. П. Зайцева. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа,
15. 2019. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0766-0. — Текст : электронный // Электронно-
16. библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:
17. <http://www.iprbookshop.ru/83818.html>
18. (дата обращения: 28.10.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
18. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное
19. пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html> (дата обращения: 28.10.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

20. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. —
21. Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-
22. 0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:
23. <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 28.10.2019). — Режим доступа: для



Образец оформления титульного листа контрольной работы

Министерство образования Магаданской области  
Магаданское областное государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Горный техникум»

**Контрольная работа**

По дисциплине/МДК оп.05 цифровые технологии в профессиональной деятельности  
Тема/вариант: \_\_\_\_\_  
Фамилия Иванов \_\_\_\_\_ Имя Иван \_\_\_\_\_ Отчество  
Васильевич \_\_\_\_\_  
группа № \_\_\_\_\_

Контрольная работа поступила на заочное отделение:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Ф.И. О. преподавателя: \_\_\_\_\_ Дата рецензии \_\_\_\_\_ Оценка \_\_\_\_\_

Стекольный 20