

## **Уважаемые студенты!**

**Предлагаем Вам пакет учебно-методических материалов, необходимых для выполнения зачётных требований.**

### **Темы контрольных работ для студентов заочного отделения.**

1. Концепция здорового образа жизни. Современные представления о здоровье человека.
2. Экологические аспекты здоровья человека. Особенности проживания на Крайнем Севере.
3. Двигательная активность и здоровье на Крайнем Севере.
4. Питание и здоровье.
5. Вредные привычки и влияние их на здоровье.
6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
9. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
10. Возрастные особенности физического воспитания. Связь физической активности и долголетия.
11. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
12. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
13. Физическая культура в режиме трудового дня.
14. Старение и задачи направленного физического воспитания в процессе трудовой деятельности.
15. Назначение и задачи профессионально - прикладной физической подготовки.
16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
17. Краткая история возникновения и развития лечебной физкультуры.
18. Общие основы лечебной физической культуры.
19. Биоритмы и их значение в условиях проживания в Заполярье.
20. Валеология – мифы и реальность.
21. Индивидуальные программы оздоровления с использованием средств физической культуры традиционных и экзотических методик.
22. Роль физической культуры в подготовке студента к профессиональной деятельности. Формирование необходимых профессиональных качеств.
23. Методологические основы индивидуального здоровья.
24. Герантология – современные представления и подходы к продлению жизни человека.
25. Использование средств физической культуры для повышения работоспособности в процессе трудовой деятельности.
26. Организация самостоятельных занятий в условиях проживания на Крайнем Севере.
27. Производственная гимнастика. Принципы организации. Методики укрепления зрения на Крайнем Севере.
28. Гиподинамия, гипокинезия. Основные понятия и определения. Способы компенсации на Крайнем Севере.
29. Семья и здоровый образ жизни.
30. Основные принципы закаливания. Современные подходы и популярные методики.
31. Информационные технологии, применяемые на кафедре физического воспитания для повышения качества знаний студента.

## Памятка для студентов заочного отделения по выполнению контрольных работ.

Студенты заочного отделения выполняют контрольные работы по дисциплине «Физическая культура» соответственно по 1 работе за каждый курс.

Номер темы контрольной работы выбирается следующим образом: сумма двух последних цифр шифра студента, плюс номер курса (пример: шифр №11411, получаем  $1+1+1(\text{курс})=3$ ); номер контрольной работы на 1 курсе из общего перечня тем контрольных работ. Работы сдаются на кафедру физвоспитания (ауд. 519) указанному преподавателю.

Объем работы: 20-25 страниц.

Работа выполняется в соответствии с общепринятыми институтскими требованиями.

Рекомендуется пользоваться литературой, указанной в библиотеке сайта кафедры физического воспитания.

В контрольной работе в разделе «Выводы, заключение» увязать разделы тематики с региональными особенностями проживания на Крайнем Севере.

При зачёте так же учитываются требования:

1. Внешний вид работы. (Папка, переплёт).
2. Титульный лист.
3. Содержание темы.
4. Вывод, заключение.
5. Список используемых материалов, литературы.

## Распределение групп заочного отделения на кафедре физического воспитания на 2011-2012 учебный год.

№ п.п	Ф.И.О. преподавателя.	ГТФ				ФЭЭ и У		
		Учебные группы				Учебные группы		
		ГД-11	СА-11	МЦ-11	СМ-11	ЭК-11	МН-11	ЭЭ-11
1	Андриевский А.А. Зав. К.Ф.В., доцент, К.П.Н.							
2	Грекул Б.И. Доцент.							
3	Мальцев В.Г. Ст. преподаватель.							
4	Дмитриева С.Ю. Ст. преподаватель.							
5	Александрова Н.А. Ст. преподаватель.							

Зав. К.Ф.В.

А.А. Андриевский

тел. 47-39-27

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Норильский индустриальный институт»

**Контрольная работа №**

по дисциплине: «Физическая культура»

на тему:

Выполнил(а): ст.гр.

\_\_\_\_\_

№ зачётной книжки \_\_\_\_\_

Контактные телефоны студента:

Сот. Тел. \_\_\_\_\_

Дом.тел. \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Проверил:

\_\_\_\_\_

### Основная литература:

- 1) Ю.В. Менхин, Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов/ Ю.В. Менхин.- Ростов-на-Дону Феникс.. 2008.-384с
- 2) Физическая культура: Учеб. пособие для вузов/Гулько Я.Н.. [и др.]-М.: Изд-во АСВ, 2010.-432с
- 3) Ю.И. Евсеев. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов/ Ю.И. Евсеев.-Ростов-на-Дону: Феникс ,2009.-384 с.
- 4) Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.- М. 2010.
- 5) Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. 2008.
- 6) В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. Физиология физического воспитания и спорта. М. 2008.
- 7) В.И. Дубровский. Лечебная физическая культура. М. 2009.
- 8) В.И. Ильинич. Студенческий спорт и жизнь. Пособие для вузов. М. 2009.
- 9) Д.А. Пышлер. Методы оптимизации учебно-тренировочного процесса в вузах. М. 2010.
- 10) Э. Майнберг. Основные проблемы педагогики спорта. М. 2008.
- 11) А.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. СПб. 2010
- 12) Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента.-М., 2012.-240с

### Дополнительная литература:

- 1) А.М. Богданов. Учебно-методическое пособие «Физическое развитие молодежи в условиях Крайнего Севера». 2000.
- 2) А.А. Андриевский, Л.В. Гладышева. Курс лекций для студентов I-IV курсов всех специальностей очного факультета. 2002.
- 3) А.А. Андриевский. Совершенствование физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем в условиях Крайнего Севера (монография). Норильск: Норильский индустриальный ин-т, 2007.
- 4) А.А. Андриевский. Физическая культура (курс лекций). Издание второе переработанное и дополненное. Норильск: норильский индустриальный ин-т, 2008.
- 5) Н.Д. Скоробогатова. Методические рекомендации «Корректирующая гимнастика для глаз». 2001.
- 6) Дмитриева С.Ю. Учебное пособие «Применение учебной физической культуры при вынужденной гипокинезии». 2005
- 7) Кобзистый Е.Д. «Улучшение двигательных качеств студентов методом криговой тренировки». 2005
- 8) Вольскова Г.Н. «Организация самостоятельных занятий физической культурой в условиях Крайнего Севера». 2007.
- 9) Мальцев В.Г. «Web-сайт кафедры. Опыт создания и применения». 2006
- 10) Грекул Б.И. «Баскетбол- основы обучения». 2010.
- 11) Грекул Б.И. «Бодибилдинг- создай свое тело».2011.
- 12) Александрова Н.А. «Лечебная физкультура как средство реабилитации учащихся при организации занятий по физической культуре в образовательных учреждениях.». 2011.
- 13)

Литература, предлагаемая студенту на сайте кафедры физического воспитания:

В местной локальной сети

[Студенту](#)

[МЕТОДИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА](#)

[БИБЛИОТЕКА КГУФКСТ](#)

[НАУКА](#)

[ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ](#)

В интернет:

[Студенту](#)

[МЕТОДИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА](#)

[БИБЛИОТЕКА КГУФКСТ](#)

[НАУКА](#)

[ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ](#)

Примечание: Все подчеркнутые строки имеют активные гиперссылки.

# Информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура» :

<http://10.6.2.50> - В местных локальных сетях ЕМО г. Норильск.  
<http://www.niisport.ru> - В интернет.  
<http://www.norvuz.ru/niisport> - В интернет.  
<http://213.128.4.100/niisport> - В местных локальных сетях ЕМО г. Норильск.  
<http://niisport.norcom.ru> - В интернет.  
<http://niisport.norcom.ru> - В местных локальных сетях ЕМО г. Норильск.

Библиотека кафедры физического воспитания НИИ.

В местной локальной сети

[Студенту](#)

[МЕТОДИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА](#)

[БИБЛИОТЕКА КГУФКСТ](#)

[НАУКА](#)

[ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ](#)

В интернет:

[Студенту](#)

[МЕТОДИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА](#)

[БИБЛИОТЕКА КГУФКСТ](#)

[НАУКА](#)

[ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ](#)

Примечание: Все подчеркнутые строки имеют активные гиперссылки.

С предложениями и замечаниями, а так же по возникшим вопросам, консультации, можно обращаться в группу информационной поддержки:

E-mail: [maltsevvg@norvuz.ru](mailto:maltsevvg@norvuz.ru)

E-mail: [maltsev1948@rambler.ru](mailto:maltsev1948@rambler.ru)

Для зарегистрированных пользователей сайта НИИ Спорт :

<http://10.6.2.50> - В местных локальных сетях ЕМО г. Норильск.

<http://www.niisport.ru> - В интернет.



Вопросы консультации и информационной поддержки так же можно получить

в режиме On-line на Форуме, Чате сайта.

Администратор сайта НИИ Спорт кафедры физического воспитания НИИ

Старший преподаватель Виктор Георгиевич Мальцев.

## АННОТАЦИЯ

На контрольную работу по дисциплине «Физическая культура»

Контрольная работа № \_\_\_\_\_

Тема: \_\_\_\_\_

Ф.И.О преподавателя \_\_\_\_\_

Выполнено студентом: \_\_\_\_\_

должность \_\_\_\_\_

### ЗАМЕЧАНИЯ ПО СОДЕРЖАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ:

№№ П/П	Замечания по разделам темы контрольной работы	Выполнение		Примечание
		ДА	НЕТ	
1.	Внешний вид контрольной работы: папка, переплёт			
2.	Титульный лист.			
3.	Содержание темы контрольной работы.			
4.	Выводы. Необходимо увязать темы контрольной работы с региональными особенностями проживания.			
5.	Список литературы.			

6. Тему сдал. Зачтено:

\_\_\_\_\_   
Подпись преподавателя

« \_\_\_\_\_ » « \_\_\_\_\_ » 2012 года.

Дата

месяц