

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Поволжский строительно-энергетический колледж им. П.Мачнева»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**
дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Самара
2017

ОДОБРЕНО

Методической комиссией

гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол заседания № _____ от « ____ » _____ 2017 г.

Председатель _____ / Лопатина О.М.

Разработчик:

Честных Н.И., руководитель физического воспитания ГАПОУ «ПСЭЖ им. П. Мачнева»

Методические указания по организации и проведению практических занятий дисциплины Физическая культура предназначены для студентов и являются частью основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «ПСЭЖ им. П. Мачнева» по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений в соответствии с требованиями рабочей программы по дисциплине.

РЕКОМЕНДОВАНО

к использованию в образовательном процессе

на заседании методического совета

Протокол № 1 от «28» августа 2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование разделов	стр.
1. Введение	4
2. Образовательный маршрут	5
3. Содержание дисциплины	5
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	7
5. Информационное обеспечение дисциплины	11

1. ВВЕДЕНИЕ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

Таблица 1

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1.

Теоретическая часть

Тема 1.1.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Раздел 2.

Практическая часть

Тема 2.1.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 2.2.

Гимнастика

Тема 2.3.

Лыжная подготовка

Тема 2.4.

Спортивные игры

Практические занятия (темы, содержание)

Наименование темы и содержание занятий по программе	Формы и методы контроля
Легкая атлетика: • бег 100 м; • прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; • метание гранаты; • бег 3000 м.	Выполнение нормативных требований
Кроссовая подготовка: • кросс 3 км; • бег на выносливость 5 км без учета времени; • марш-бросок 6 км.	Выполнение нормативных требований
Спортивные игры: • баскетбол; • волейбол; • футбол.	Выполнение нормативных требований
Гимнастика: • акробатика; • опорный прыжок через коня в длину «ноги врозь с опорой о середину коня» (высота 112-120 см); • упражнения вводного комплекса № 1.	Оценка качества выполнения упражнений
Профессионально-прикладная физическая подготовка: • подтягивание на перекладине; • отжимание в упоре лежа за 20 сек; • отжимание в упоре лежа количество раз; • прыжок в длину с места; • прыжки на скакалке в минуту; • поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; челночный бег 10*10.	Выполнение нормативных требований

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Текущий контроль

Типовые задания для оценки освоения темы: «Легкая атлетика»

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м	14.9	15.3	15.9	14.8	15.0	15.7
2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (см)	430	400	380	440	410	390
3.	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23	32	28	25
4.	Бег 3000 м (мин., сек)	13.5	14.30	16.00	13.30.	14.00	15.30

Типовые задания для оценки освоения темы: «Кроссовая подготовка»

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Кросс 3 км (мин., сек)	14.30	15.10	16.40	14.10	14.30	16.00
2.	Бег на выносливость 5 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Марш-бросок 6 км (мин)	-	-	-	33	35	37

Типовые задания для оценки освоения темы: «Спортивные игры»

Баскетбол

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз)	20	18	15	22	20	15
2.	Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков)	7	5	3	7	6	3

Волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подача мяча через сетку (из 10 подач)	7	5	3	8	6	4
2.	Передача мяча сверху в кругу $\varnothing$ 2м (сек)	20	15	12	22	18	15
3.	Прием мяча снизу от стены (сек)	20	15	12	22	18	15

Футбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема вокруг препятствий по коридору 20м длиной и 1,5м шириной (сек)	12	15	20	10	12	18
2.	Удары по неподвижному мячу с разбега по воротам с 11-метровой отметки (из 10 ударов, попаданий в створ ворот)	7	5	3	8	6	4

Типовые задания для оценки освоения темы: «Гимнастика»

Акробатика:

Юноши

I курс - два кувырка вперед;

- два кувырка назад;
- стойка на голове;
- равновесие.

II курс - длинный кувырок через препятствие высотой 100-120 см;

- акробатическая связка: равновесие, два кувырка вперед, стойка на

голове, два кувырка назад.

Бревно:

I курс – ходьба на носках, повороты на 180°, переднее равновесие на одной ноге, другая согнута вперед, прыжки со сменой ног, соскок прогнувшись.

II курс – вскок «верхом», упор сидя сзади ноги вместе подняты вверх, сгибая одну, толкаясь руками, встать, ходьба на носках, повороты на 180° на одной ноге, махом назад, два равновесия с согнутой ногой вперед, прыжки со сменой ног, заднее равновесие, поворот на 180° в приседе, шагом вперед соскок прогнувшись вдоль бревна.

Опорный прыжок через коня в длину «ноги врозь с опорой о середину коня» (высота 115-120 см).

Упражнения вводного комплекса № 1:

1 упражнение: отжимание в упоре лежа – 15 раз.

2 упражнение: из упора присев, толчком двух ног, в упор лежа и обратно в упор присев – 15 раз.

3 упражнение: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой – 15 раз.

4 упражнение: выпрыгивание из упора присев вверх с хлопками в ладоши над головой – 15 раз.

Критерии оценки: выполнение комплекса упражнений один раз – 1 балл.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 5 раз.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 4 раза.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 3 раза.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений меньше трех раз.

Между подходами к выполнению комплекса отдых 30 секунд.

Критерии оценки темы «Гимнастика»

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит упражнение без ошибок с большой амплитудой.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения одну грубую ошибку или 3-4 мелких.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения две грубые ошибки, и ряд мелких ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает упражнения, либо не может его выполнить, либо отказывается его выполнять.

Типовые задания для оценки освоения темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	6	11	10	8
2.	Отжимание в упоре лежа за 20 сек (раз)	20	17	15	22	20	17
3.	Отжимание в упоре лежа (раз)	39	30	17	42	33	17
4.	Прыжок в длину с места	210	205	200	215	210	205
5.	Прыжки на скакалке в минуту (раз)	140	130	120	150	140	130
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	62	50	22	66	53	25
7.	Челночный бег 10*10 (сек)	28	29	30	27	28	29

Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

Итоговый контроль по УД (дифференцированный зачёт)

Типовые задания для промежуточной аттестации

№ п/п	Содержание зачета	I курс			II курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Основы теории и практики физической культуры и спорта (умение провести с группой учащихся самостоятельно составленный комплекс упражнений утренней физической зарядки, производственной гимнастики)	----			зачет		
2.	Подтягивание в висе на	8	7	6	11	10	8

	перекладине (количество раз)							
	- или поднимание гири 16 кг, толчок правой и левой руками (раз)	Весовая категория (кг)						
		55	6/6	5/5	3/3	6/6	5/5	3/3
		60	8/7	7/6	5/5	8/7	7/6	5/5
		65	9/8	8/7	6/5	9/8	8/7	6/5
		70	11/9	10/8	8/6	11/9	10/8	8/6
		75	13/10	12/9	10/7	13/10	12/9	10/7
		80	14/11	13/10	11/8	14/11	13/10	11/8
		85	15/12	14/11	12/9	15/12	14/11	12/9
		90	16/13	15/12	13/10	16/13	15/12	13/10
3.	Бег 3000 м		13.50	14.30	16.00	13.30	14.00	15.30

Условием положительной аттестации по дисциплине является положительная оценка всех умений и знаний по всем контролируемым показателям.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 304 с.
2. Настоящая книга учителя физической культуры: справ. – метод. Пособие (сост. Мишин.-М.: «Издательство АСТ», 2010.-526с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Издательство Мич. ГАУ, 2010. – 66с.
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально – прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010 стр. 11-13
5. Программное и организационно – методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» Под.ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и спорт. – 2010.- 160с.

Дополнительные источники

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2010г.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2009.-366с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.-336с.
4. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно – методическое пособие – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2009 – 23с.
5. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. – Мичуринск: «Издательство» Мич ГАУ , 2009. – 15с.
6. Приказы Министерства образования «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального среднего и высшего профессионального образования . 1 декабря 1999.№1025
7. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России президиума РАО от 16 июля 2002г. №2715/227/116/19 « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».