Государственное управление образования Псковской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Псковской области

 «Опочецкий индустриально-педагогический колледж»

индустриальное отделение

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_ Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

Протокол № \_\_\_ от\_\_\_\_\_20\_\_г. «\_\_\_\_» 20\_\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***ОП.00. Общепрофессионального цикла***

***основной профессиональной образовательной программы***

***по профессии НПО***

 **13450 Маляр. 19727 Штукатур.**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

г. Опочка

2013

Учебно-методический комплекс по дисциплине *Физическая культура* составлен в соответствии с требованиями к минимуму результатов освоения дисциплины, изложенными в Федеральном государственном образовательном стандарте начального профессионального образования по профессии 13450 Маляр, 19727 Штукатур, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от «16» апреля 2010 г. № 373.

Учебно-методический комплекс по дисциплине (далее УМКД) *Физическая культура* входит в *общеобразовательный цикл ОПОП* и является частью основной профессиональной образовательной программы *ГБОУ СПО ПО «Опочецкий индустриально-педагогический колледж»* по профессии 13450 Маляр, 19727 Штукатур, разработанной в соответствии с ФГОС НПО третьего поколения.

Учебно-методический комплекс по дисциплине *Физическая культура* адресован обучающимся очной формы обучения.

УМКД включает теоретический блок, перечень практических занятий, задания по самостоятельному изучению тем дисциплины, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации (при наличии).

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** | **стр.** |
| 1. Введение | 4 |
| 2. Образовательный маршрут | 5 |
| 3. Содержание дисциплины3.1. Краткое содержание теоретического материала программы3.2. Практические занятия3.3. Самостоятельная работа | 5567 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины4.1. Текущий контроль4.2. Итоговый контроль по УД  | 8 812 |
| 5. Информационное обеспечение дисциплины | 13 |

1. **ВВЕДЕНИЕ**

**Уважаемый студент!**

Учебно-методический комплекс по дисциплине *Физическая культура* создан Вам в помощь для работы на занятиях, при выполнении домашнего задания и подготовки к текущему и итоговому контролю по дисциплине.

УМК по дисциплине включает теоретический блок, перечень практических занятий, задания для самостоятельного изучения тем дисциплины, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, Вы должны внимательно изучить список рекомендованной основной и дополнительной литературы. Из всех источников следует опираться на литературу, указанную как основную.

После изучения теоретического блока приведен перечень практических работ, выполнение которых обязательно. Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для допуска к дифференцированному зачету по дисциплине, поэтому в случае отсутствия на уроке по уважительной или неуважительной причине Вам потребуется найти время и выполнить пропущенную работу.

В процессе изучения дисциплины предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая составление и выполнение комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, занятия в спортивных секциях и др.

По итогам изучения дисциплины проводится дифференцированный зачет.

В результате освоения дисциплины Вы должны уметь:

* использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины Вы должны знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у Вас должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

 **Внимание!** Если в ходе изучения дисциплины у Вас возникают трудности, если Вы пропустили занятия, то Вы можете к преподавателю прийти на дополнительные занятия.

1. **Образовательный маршрут по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Таблица 1*

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы отчетности, обязательные для сдачи** | **Количество** |
| практические занятия | 78 |
| Точки рубежного контроля | 3 |
| Итоговая аттестация  | зачет |

**Желаем Вам удачи!**

1. **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Краткое содержание теоретического материала программы.**

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Влияние занятий физическими упражнениями для достижения человеком жизненного успеха.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, двигательная активность. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании и функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.

Основные понятия: здоровье, образ жизни, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.

Составляющие здорового образа жизни. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании, поддержании здоровья.

 **3.2.Практические занятия (темы, содержание).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ практического****занятия** |  | **Формы и методы контроля** |
| **Наименование темы и содержание занятий по программе** | **Кол-во часов** |
| **1** | Легкая атлетика:* бег 100 м;
* прыжки в длину с разбега «согнув ноги»;
* метание гранаты;
* бег 3000 м (юноши);
* бег 2000 м (девушки).
 | 16 | Выполнение нормативных требований |
| **2** | Кроссовая подготовка:юноши* кросс 3 км;
* бег на выносливость 5 км без учета времени;
* марш-бросок 6 км.

Девушки* кросс 2 км
 | 16 | Выполнение нормативных требований |
| **3** | Спортивные игры:* баскетбол;
* волейбол;
* футбол.
 | 16 | Выполнение нормативных требований |
| **4** | Гимнастика:* акробатика;
* опорный прыжок;
* бревно;
* вольные упражнения (девушки);
* упражнения вводного комплекса

(юноши). | 12 | Оценка качества выполнения упражнений  |
| **5** | Ритмическая гимнастика:* комплекс из 14-20 упражнений под музыку;
* «Фигурный вальс».
 | 8 | Оценка качества выполнения упражнений |
| **6** | Профессионально-прикладная физическая подготовка:юноши* 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.

Девушки* отжимание от пола в упоре лежа;
* поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой;
* гибкость;
* прыжки на скакалке.
 | 10 | Выполнение нормативных требований |

* 1. **Самостоятельная работа (виды, формы контроля, методические рекомендации)**

Виды самостоятельной работы:

* составление и выполнение комплексов утренней зарядки;
* составление и выполнение комплексов производственной гимнастики;
* выполнение бегового режима;
* закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий;
* изучение правил соревнований по игровым видам;
* занятия в спортивных секциях.

 Формы контроля самостоятельной работы:

* проверка конспектов комплексов утренней и производственной гимнастики;
* выполнение контрольных нормативов;
* выступление на соревнованиях различного уровня.

Методические рекомендации к организации самостоятельной работы.

Методические рекомендации по составлению комплекса утренней зарядки:

* в комплексе должно быть не менее 8 упражнений;
* последовательность упражнений – сверху вниз (для шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, нижних конечностей);
* порядок проведения упражнений по принципу от простого к сложному.

Методические рекомендации по составлению комплексов производственной гимнастики:

* комплекс должен включать не менее 5 упражнений;
* упражнения должны быть направлены на расслабление мышц, которые были задействованы в процессе работы на производственной практике.

Методические рекомендации по выполнению бегового режима:

* ежедневные пробежки в течении 10-20 минут в медленном темпе либо быстрая ходьба на расстоянии 3 км при хорошем самочувствии, применяя методы самоконтроля, изученные на уроках.
1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД
	1. **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** |
|  | **Юноши** |  |  |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 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 |
|  | **Девушки** |  |  |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 17.2 | 17.5 | 18.0 | 17.0 | 17.3 | 17.9 |
| 2. | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 375 | 340 | 310 | 380 | 345 | 315 |
| 3. | Метание гранаты 500 г (м) | 20 | 16 | 14 | 21 | 17 | 15 |
| 4. | Бег 2000 м (мин, сек) | 12.00 | 12.30 | 14.00 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Кроссовая подготовка».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки**  |
| **I курс**  | **II курс**  |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
|  | **Юноши** |  |  |
| 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 |
|  | **Девушки** |  |  |
| 1. | Кросс 2 км (мин, сек) | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 12.00 | 13.00 | 14.00 |

**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 2м (сек) | 20 | 15 | 12 | 22 | 18 | 15 |
| 3. | Прием мяча снизу от стены (сек) | 20 | 15 | 12 | 22 | 18 | 15 |

**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.**

**Девушки**

**I курс – из основной стойки шагом вперед заднее равновесие («ласточка»), кувырок вперед в сед ноги прямые с наклоном туловища вперед, руки к носкам; перекатом назад стойка на лопатках, сгибая ноги перекат через любое плечо в сед на коленях, выпрямляясь шагом вперед встать.**

**II курс – переворот боком «колесо».**

**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:**

**Юноши**

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

**Девушки**

**Опорный прыжок через козла «ноги врозь» (высота 90-100 см).**

**Упражнения вводного комплекса:**

**Юноши**

**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.**

 **Девушки**

**Вольные упражнения под музыкальное сопровождение.**

**Танцевальные шаги и движения с элементами акробатики III юношеского разряда.**

**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 грубых 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: «Ритмическая гимнастика».**

 **Исполнение «Фигурного вальса» под музыку.**

**Исполнение комплексов из 14-20 упражнений под музыку.**

**Критерии оценки темы «Ритмическая гимнастика».**

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит комплекс из 14-20 упражнений, «Фигурный вальс» - без ошибок и в такт с музыкальным сопровождением.

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

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся допустил при выполнении комплекса упражнений, «Фигурного вальса» - две грубых ошибки, и ряд мелких ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает комплекса упражнений, «Фигурного вальса», 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** |
|  | **Юноши** |  |  |
| 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 |
|  | **Девушки** |  |  |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | 30 | 22 | 18 | 35 | 27 | 20 |
| 2. | Отжимание от пола в упоре лежа (раз) | 12 | 8 | 4 | 15 | 10 | 5 |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) | 165 | 150 | 145 | 170 | 165 | 145 |
| 4. | Прыжки на скакалке в минуту (раз) | 140 | 130 | 120 | 150 | 140 | 130 |

* 1. **Итоговый контроль по УД (зачёт)**

**Типовые задания для промежуточной аттестации.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание зачета** |  | **I курс** | **II курс** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
|  | **Юноши** |  |  |  |
| 1. | Основы теории и практики физической культуры и спорта (умение провести с группой учащихся самостоятельно составленный комплекс упражнений утренней физической зарядки, производственной гимнастики) | зачет | зачет |
| 2. | Подтягивание в висе на перекладине (количество раз) | 8 | 7 | 6 | 11 | 10 | 8 |
| - 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 |
|  | **Девушки** |  |  |
| 1. | Основы теории и практики физической культуры и спорта (умение провести с группой учащихся самостоятельно составленный комплекс упражнений утренней физической зарядки, производственной гимнастики) | зачет | зачет |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены | 30 | 22 | 18 | 35 | 27 | 20 |
| 3. | Бег 2000 м | 12.00 | 12.30 | 14.00 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |

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

##### **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»,2008.-526с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Издательство Мич. ГАУ, 2008. – 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. – 2006.- 160с.

##### **Дополнительные источники**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2006г.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2007.-366с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.-336с.
4. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно – методическое пособие – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007 – 23с.
5. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. – Мичуринск: «Издательство» Мич ГАУ , 2008. – 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».