

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области
«Заларинский агропромышленный техникум»

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации и контрольные задания
для студентов заочного отделения по специальности:
35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Залари, 2019г.

Методические рекомендации составлены в соответствии с рабочей программой по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства. В данном пособии содержатся общие методические рекомендации и указания, определены требования к оформлению контрольной работы, темы докладов, конспектов и указания к написанию.

Организация разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Заларинский агропромышленный техникум».

Разработчики: Соловьева Александра Игоревна, Соловьев Руслан Владимирович, преподаватели ГАПОУ ИО «ЗАПТ».

Рецензент:

Зам. директора по УР

О.В. Сутырина

Рассмотрена и одобрена
на методической комиссии
сферы обслуживания
От «02» сентября 2019 г. Протокол № 1
Председатель МК

А.В. Аникина

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Тематический план учебной дисциплины	7
4. Перечень учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы	8
5. Содержание и методические рекомендации по изучению учебного материала по темам	9
6. Методические указания по выполнению контрольной работы	12
7. Варианты заданий контрольной работы	15
Приложение 1	17

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания составлены для изучения и выполнения работ по учебной дисциплине «Физическая культура», соответствуют требованиям ФГОС СПО и предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников ГАПОУ ИО «Заларинский агропромышленный техникум» по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства. В соответствии с учебным планом дисциплина относится к общеобразовательному циклу и обеспечивает совокупность систематизированных знаний и умений. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества с однокурсниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях физкультурно - спортивной и оздоровительной деятельностью;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной

практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и однокурсниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами базовых видов спорта.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 368 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часа;
самостоятельной работы обучающегося 320 часов.

Учебная дисциплина «Физическая культура», при заочной форме реализуется студентами на практических занятиях и самостоятельно, предварительно проводится установочная лекция. По итогам учебной дисциплины студенты сдают зачет: собеседование по контрольной работе.

1. ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Максимальная учебная нагрузка (всего)	368
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	368
в том числе:	
практические занятия	48
контрольная работа	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	320
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ темы и раздела	Наименование разделов и тем
Раздел 1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.
Тема 1.1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры
Тема 1.2	Здоровье человека. его ценность и значимость для профессионала
Тема 1.3	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Тема 1.4	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего
Раздел 2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности
Тема 2.1	Легкая атлетика
Тема 2.2	Лыжная подготовка
Тема 2.3	Спортивные игры: баскетбол, волейбол
Тема 2.4	Атлетическая гимнастика
Раздел 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Тема 3.1	ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2014
2. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 классы, Москва, Просвещение, 2007;

Интернет-ресурсы:

1. Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА» 10-11 кл 1-я часть CD.
2. Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА» 10-11 кл 2-я часть CD.
3. Уроки футбола: часть 1,2. Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4. Форма доступа: <http://sport-lessons.com>
4. Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры. Форма доступа: <http://www.uchportal.ru>, <http://pedsovet.su>
5. Календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое. Форма доступа: <http://pculture.ru>
6. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» Форма доступа: <http://festival.1september.ru>
7. Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни, активного отдыха и специалистов в области физической культуры. Все зашедшие на сайт автоматически становятся членами данного клуба. Форма доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
8. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений. Форма доступа: <http://cnit.ssau.ru>
9. Разработки уроков, внеклассных мероприятий, презентации, программы по физической культуре. Форма доступа: <http://metodsovet.su>
10. Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт». Форма доступа: <http://www.uchportal.ru>
11. Открытый класс, физическая культура. Форма доступа: <http://www.openclass.ru>
12. Нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов. Форма доступа: www.edu.ru.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Раздел 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Методические указания

Студенту необходимо изучить материал и законспектировать его по следующим темам:

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего
Методические указания.

Студенту необходимо изучить материал и законспектировать его по следующим темам:

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1. Легкая атлетика
Методические указания

Студенту необходимо изучить материал и законспектировать по следующей теме:

1. Правила соревнований по легкой атлетике (соревнования по бегу на короткие, средние, длинные дистанции; эстафетному бегу; спортивной ходьбе; по метаниям).

Тема 2.2. Лыжная подготовка

Методические указания

Студенту необходимо изучить материал и законспектировать по следующим темам:

1. Подготовка лыжного инвентаря

Студенту необходимо изучить материал и выполнить доклад по теме:

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой;
2. Первая помощь при травмах и обморожениях

Тема 2.3. Спортивные игры

Методические указания

Студенту необходимо изучить материал и выполнить доклад по теме:

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Студенту необходимо изучить материал и выполнить презентацию по теме:

Жесты судей в волейболе

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика

Методические указания

Студенту необходимо изучить материал и законспектировать его по следующим темам:

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Методические указания

Студенту необходимо изучить материал и законспектировать его по следующим темам:

1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП

с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

2. Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной, учебной практики, в свободное время.

Методические рекомендации к написанию конспекта:

Конспект выполнять в тетради в рукописном виде или печатным текстом на листах формата А4;

Методические рекомендации к написанию доклада:

Структура и содержание доклада

1. Введение - это вступительная часть исследовательской работы. Автор должен актуализировать тему, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы, и показывается позиции автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента. В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы.

В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1».

Требования к оформлению доклада:

1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-12 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.
2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.
3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.
4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебным планом по дисциплине «Физическая культура» предусмотрено выполнение одной домашней контрольной работы. Задание контрольную работу состоит из 25 вариантов. Номер варианта контрольной работы соответствует последней цифре номера зачетной книжки.

Последняя цифра номера зачетной книжки студента	Номер варианта контрольной работы
1	1, 1, 21
2	2,12, 22
3	3,13, 23
4	4,14, 24
5	5,15, 25
6	6,16,26
7	7,17,27
8	8,18,28
9	9,19,29
0	10, 20,30

При выполнении работы студенты должны соблюдать следующие требования:

- контрольная работа должна быть выполнена листах формата А4 в печатном виде в скоросшивателе;
- текст только на одной странице листа.

- для реферата объем составляет 12-15 страниц (рукописный вариант реферата не принимается к рассмотрению).
- все страницы работы должны быть пронумерованы. На титульном листе номер не ставится. Страницы нумеруют арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Порядковый номер ставят внизу страницы справа, без точки.

Требования к оформлению текста контрольной работы (доклада):

- редактор – Microsoft Word;
- размер страницы – А4, ориентация листа – «книжная»;
- поля: верхнее – 2 см.; нижнее – 2 см.; левое – 3 см.; правое – 1,5 см;
- шрифт-TimesNewRoman, размер шрифта – кегль 14;
- межстрочный интервал – полуторный (1,5 строки);
- отступ абзаца: Слева – 0, Справа – 0;
- первая строка (красная строка) – 1,25 см;
- форматирование – По ширине.
- страницы нумеруются арабскими цифрами;
- страницы считаются с титульного листа;
- порядковый номер на титульном листе не ставится;
- нумерация сквозная по всему тексту;
- номер листа проставляют в правом нижнем углу.

Структура контрольной работы (реферата):

- титульный лист контрольной работы (Приложение 1);
- оглавление;
- введение (во введении указывается цель и задачи контрольной работы или реферата);
- основная часть (состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть контрольной работы (реферата);
- заключительная часть (приводится оценка полученных результатов работы, предлагаются рекомендации);
- список использованной литературы (содержит не менее 5 источников, на которые ссылаются в основной части контрольной работы).

Контрольная работа должна быть представлена в заочное отделение до начала сессии. Во время сессии работы на проверку не принимаются.

В случае, если работа не отвечает вышеперечисленным требованиям по форме или ее содержание не раскрывает теоретического вопроса, она не зачитывается, а автор не допускается к защите. Студент обязан устранить все замечания рецензента и вновь представить контрольную работу на проверку.

вместе с рецензией на ее первый вариант. При любых затруднениях при выполнении контрольной работы студент может обращаться за консультацией к преподавателю.

Критерии оценивания контрольной работы:

Оценки	Критерии оценивания
«5»- отлично	- соответствие содержания работы теме; - тема раскрыта в полном объеме; - использовано не менее 5 источников информации; - работа оформлена грамотно и в соответствии с требованиями.
«4»- хорошо	- соответствие содержания работы теме; - тема раскрыта в достаточном объеме; - использовано не менее 3 источников информации; - работа оформлена с незначительными недочётами.
«3»- удовлетворительно	- соответствие содержания работы теме; - тема раскрыта в неполном объеме; - работа оформлена со значительными недочётами.
«2»- Неудовлетворительно	- не соответствие содержания работы теме.

7. ВАРИАНТЫ ЗАДАНИЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вариант №1

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №2

Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №3

Влияние физических упражнений на развитие гибкости, скорости, координации, силы, выносливости человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №4

Физические упражнения - как средство борьбы с вредными привычками (алкоголь, курение, наркотики).

Вариант №5

Влияние упражнений аэробного характера на организм человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №6

Оздоровительные виды гимнастики (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №7

ЛФК. Лечебная физкультура (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №8

Физические способности человека. Определение (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №9

Корригирующая гимнастика (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №10

Производственная гимнастика (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №11

Влияние закаливающих процедур в теплый период года на организм человека (обязательно представить одну из систем закаливания и комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №12

Закаливающие процедуры в зимнее время (обязательно представить одну из систем закаливания и комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №13

Легкая атлетика (история развития этого вида спорта с указанием места и времени появления, классификация легкоатлетических упражнений, влияние занятий этим видом спорта на организм человека, комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №14

Спортивный туризм (общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов).

Вариант №15

Влияние спортивных игр на физическое развитие человека (обязательно представить одну из спортивных игр с правилами и тактическими приемами) – Русская лапта и др.

Вариант №16

Спортивно – оздоровительные праздники (организация и проведение, обязательно предоставить сценарий праздника н/р: «День здоровья», «Веселые старты», «Папа, мама, и я – спортивная семья», «А ну-ка, парни!»)

Вариант №17

Влияние занятий физическими упражнениями во время беременности (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №18

Современные фитнес-технологии. Понятие, функции, задачи. Рассмотреть подробно одну из направлений фитнеса на свой выбор (йога, пилатес, аэробика и т.д.)

Вариант №19

Влияние подвижных игр на физическое развитие ребенка (обязательно представить 5 подвижных игр с правилами соответствующую возрасту)

Вариант №20

Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой (обязательно представить способы оказания первой медицинской помощи при травме).

Вариант №21

Баскетбол. История развития баскетбола. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №22

История развития олимпийских игр (значение летних и зимних игр). Олимпийская символика (история олимпийского огня, гимна, эмблемы).

Вариант №23

Волейбол. История развития волейбола. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №24

Русские национальные виды спорта. История развития. Характеристика. Известные спортсмены.

Вариант №25

Развитие физической культуры (средние века, в Древнем Риме, Спартанская школа, Рыцарские турниры, гонки на колесницах; Греция – как Родина олимпийского движения)

Вариант №26

Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Раскрыть понятие. История развития ГТО. Перечислить нормативные требования.

Вариант №27

Атлеты Приангарья в составе сборной страны, призеры Олимпийских игр, ЧМ, ЧЕ.

Вариант №28

Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Вариант №29

Основы лечебной физической культуры (ЛФК).

Вариант №30

Особенности ЛФК (лечебная физкультура) и корригирующей гимнастики

Титульный лист контрольной работы

ГАПОУ ИО «Заларинский агропромышленный техникум»

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Вариант №

Выполнил студент группы _____
(№ группы, ФИО)

Проверил преподаватель _____
(ФИО)

Работа сдана на рецензию _____
(дата)

Оценка _____