


Министерство образования Тульской области
ГПОУ ТО «Сельскохозяйственный колледж «Богородицкий»
им. И.А. Стебута»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
 /О.А. Чудакова/
«01» сентября 2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

и контрольные задания по учебной дисциплине
«Физическая культура»
для обучающихся заочной формы обучения
ГПОУ ТО «СХКБ им. И.А. Стебута»
по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

г. Богородицк
2021г.

Рассмотрено на заседании

предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных,
естественнонаучных и социально-экономических дисциплин.

Председатель Телегина Н.И. /Телегина Н.И./

Протокол № 1 от «01» сентября 2021 г.

Автор: преподаватель УД «Физическая культура» Кирсанов М.М.

1.1. Введение

Методические указания составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», которая является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения. Целью методических указаний является реализация Федеральных государственных образовательных стандартов по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения (базовый уровень подготовки) заочной формы обучения.

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

Формирование общих компетенций:

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы массажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять способы защиты и самообороны, страховки и самостраховки:

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний (пневмокониозов, бурситов, дерматитов, ревматических заболеваний, заболеваний глаз), вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовки;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Основная форма изучения предмета – самостоятельная работа обучающихся над рекомендуемой литературой, в соответствии с методическими указаниями.

В процессе изучения дисциплины обучающиеся заочного отделения должны выполнить одну домашнюю контрольную работу в форме реферата по заданному варианту.

Оформленная и подписанная обучающимися контрольная работа предоставляется в образовательное учреждение на рецензирование в сроки, предусмотренные графиком учебного процесса (не позднее 10 дней до начала сессии).

1.3. Рекомендации по выполнению и оформлению реферата

Реферат выполняется в соответствии с темой согласно варианта. Номер варианта следует выбирать в соответствии с последней цифрой шифра. Например, если шифр 6119, то обучающийся выполняет вариант № 9.

1.3.1. Реферат должен соответствовать структуре:

- Титульный лист. Образец представлен в Приложении 1;

- Содержание;

- Введение;

- Основная часть;

- Заключение;

- Список использованной литературы.

СОДЕРЖАНИЕ, Содержание раскрывает содержание работы путем обозначения структурных элементов, разделов, подразделов работы с указанием страниц, с которых они начинаются. Образец содержания представлен в Приложении 2.

ВВЕДЕНИЕ. Во введении должна быть показана актуальность темы, сформулированы цель и задачи.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. В основной части работы необходимо раскрыть рассматриваемые проблемы, опираясь на источники и научную литературу. Основная часть должна быть разделена на разделы и подразделы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В заключении реферата подводятся итоги, даются рекомендации по дальнейшей разработке проблемы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. В списке литературы должна быть представлена литература, интернет-ресурсы, которые были использованы при написании реферата. Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018.

1.3.2. Основные требования к оформлению

Объем – 10-15 листов печатного текста (формат А-4) с соблюдением следующих требований:

- поля: левое 3см, правое 1,5, верхнее 2см, нижнее 2см;
- гарнитура шрифта Times New Roman;
- размер шрифта: для основного текста 14 пт, для сносок – 10пт.
- межстрочный интервал – 1,5;
- отступ первой строки - 1,25;
- выравнивание текста - по ширине.

Страницы нумеруются арабскими цифрами в правом нижнем углу страницы. Титульный лист включается в общую нумерацию, но номер на листе не ставится.

1.3.3. Заголовки разделов и подразделов следует начинать с абзацного отступа и размещать после порядкового номера, печатать с прописной буквы, полужирным шрифтом, не подчеркивать, без точки в конце. Если заголовок включает несколько предложений, их разделяют точками. Переносы слов в заголовках не допускаются.

Текст печатается строчными буквами, кроме первой прописной.

Разделы реферата должны иметь порядковые номера в пределах всей работы, обозначенные арабскими цифрами без точки и расположенные с абзацного отступа. Подразделы должны иметь нумерацию в пределах каждого раздела.

Номер подраздела состоит из номеров раздела и подраздела, разделенных точкой. В конце номера подраздела точка не ставится.

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в реферате непосредственно после текста, где они упоминаются впервые, или на следующей странице. На все иллюстрации в тексте должны быть даны ссылки. При ссылке необходимо писать слово «рисунок» и его номер, например: «в соответствии с рисунком 2» или «На схеме (рисунок 5) изображено...» и т.д.

Иллюстрации, за исключением иллюстраций, приведенных в приложениях, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Если рисунок один, то он обозначается: Рисунок 1.

Пример - Рисунок 1 - Схема прибора

1.4. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	
1	2	
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия	
	1	Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта 5х30м. Равномерный бег
	2	Кросс 500-1000 м. Прыжки в длину с места. Метание гранаты с места
	3	Бег на короткие дистанции. Эстафета 4х50м. Прыжки в длину с места. Игра в футбол
	4	Кросс. Равномерный бег
	5	Метание гранаты. Игра в футбол
	6	Бег на короткие дистанции 100 м
	7	Прыжки в длину с разбега
	8	Метание гранаты
	9	Кросс 500 и 1000 м
Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия физическими упражнениями: - Работа на тренажерах; - Занятия в секциях; - Занятия в спортивных школах		
Раздел 2.		

Спортивные игры	
Тема 2.1. Волейбол	Практические занятия
	1 Прием мяча сверху и снизу двумя руками
	2 Прием нападающего удара
	3 Прием мяча сверху и снизу после подачи
	4 Верхняя прямая подача
	5 Современная техника приема мяча сверху и снизу двумя руками прямого нападающего удара
	6 Ознакомление и разучивание верхней передачи мяча назад за голову
	7 Верхняя прямая подача
	8 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу после подачи прямого нападающего удара. Учебная игра
	9 Индивидуальные технические действия. Учебная игра
	10 Сдача контрольных нормативов
Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия физическими упражнениями: - Работа на тренажерах; - Занятия по различным видам спорта в секциях	
Тема 2.2. Баскетбол	Практические занятия
	1 Разбор правил соревнований
	2 Совершенствование техники поворотов, передач, бросков
	3 Совершенствование техники ловли и передачи мяча, бросков мяча с места и в движении

	4	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении 2-а шага. Изучение технических действий
	5	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении бросков мяча по кольцу. Учебная игра
	6	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо в движении в 2-а шага. Учебная игра
	7	Тактические действия игроков (взаимодействие 2-х нападающих против 1-го защитника)
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа на тренажерах; - Занятия в секциях; - Занятия в спортивных школах 	
Раздел 3.		
Лыжная подготовка		
Тема 3.1.		
Лыжная подготовка		
	Практические занятия	
	1	Ознакомление с программой лыжной подготовки. Подбор и подгонка лыжного инвентаря
	2	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода. Техника подъемов и спусков
	3	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного и одновременного 1-о шажного ходов, спусков и подъемов
	4	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.
	5	Техника торможения «плугом»
	6	Совершенствование техники изученных лыжных ходов
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа на тренажерах; 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Занятия в секциях; - Занятия в спортивных школах 	
Раздел 4. Гимнастика		
Тема 4.1. Гимнастика	Практические занятия	
	1	Совершенствование переворота в сторону, лазание по канату в 3-и приема
	2	Опорный прыжок через «козел» «согнув ноги»
	3	Лазание по канату в 2-а приема
	4	Упражнение на высокой перекладине
	5	Совершенствование зачетных комбинаций на брусках и перекладине
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия физическими упражнениями: <ul style="list-style-type: none"> - Работа на тренажерах; - Занятия в бассейне; - Занятия в спортивных школах 	
Раздел 5. Туризм		
Тема 5.1. Туризм	1	Выбор места для разбивки туристического лагеря
	2	Одежда, обувь, техника безопасности в подходах
	3	Оказание первой помощи (укусы животных, насекомых, переломы, кровотечения)
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия физическими упражнениями <ul style="list-style-type: none"> - Работа на тренажерах; - Занятия в секциях; - Занятия в спортивных школах 	
Зачет		

1.5. Темы рефератов

1. Влияние экологии на здоровье человека. Экологические проблемы сельскохозяйственного производства.
2. Труд и физическая культура.
3. Здоровый образ жизни. Система сохранения и укрепления организма.
4. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) – один из факторов здорового образа жизни.
5. Рациональное питание – один из факторов здорового образа жизни.
6. Волейбол.
7. Все об олимпийских играх.
8. Баскетбол.
9. Легкая атлетика: бег 100 метров, прыжки в длину с разбега, толкание ядра.
10. Физические упражнения при вегетососудистой дистонии.

1.6. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.: ИНФРА-М, 2009
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб. заведений.- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2013
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие.-М.: «Академия», 2009.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И. Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- М.:ВЛАДОС, 2009
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с
4. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова – Брянск: БГТУ. – 2008. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
5. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

1.8. Критерии оценивания рефератов

Оценка	Критерии
5 «отлично»	Содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала
4 «хорошо»	Содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала
3 «удовлетворительно»	Содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими

	<p>требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p>Содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований, написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала</p>

Образец титульного листа реферата

ГПОУ ТО «Сельскохозяйственный колледж «Богородицкий»
имени И.А. Стебута»

РЕФЕРАТ

по учебной дисциплине «Физическая культура»

Тема « _____ »

Выполнил: ФИО,
обучающийся 1 курса.
_____ группа ;

форма обучения заочная;
специальность _____,
шифр _____,

Проверил: Кирсанов М.М.,
преподаватель УД «Физическая культура»

Дата поступления работы в колледж

«__» _____ 20__ г.

Дата проверки работы

«__» _____ 20__ г.

Оценка _____

Подпись преподавателя _____

г. Богородицк
20__ г.

Образец

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Основная часть	5
Раздел 1. название раздела.....	5
1.1. название подраздела	
1.2. название подраздела	
Раздел 2. название раздела	
2.1 название подраздела	
и т.д.	
Заключение	
Список использованной литературы.....	