

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
Форма обучения

15.02.08 Технология машиностроения
заочная

Рязань 2023

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии социальных и правовых дисциплин

Протокол №7 от 21.04.2023

Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчик: Егорова Галина Львовна, преподаватель РССК «РГРТУ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ВВЕДЕНИЕ.....	4
2 ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	10
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	11
5 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	12

1 ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 15.02.08 Технология машиностроения.

Данные методические указания предназначены для самостоятельного изучения дисциплины «Физическая культура» студентами колледжа.

Для успешной работы студенту необходимо:

- ознакомиться с требованиями к результатам освоения дисциплины(п.2.1.3).
- изучить теоретический материал, с параллельным выполнением практических заданий. Последовательность изучения изложена в тематическом плане(п.2.2).
- выполнить задания домашней контрольной работы(п.3) по своему варианту(п.1.3), используя в качестве образца методические указания(п.4).
- после чего, с помощью учебной литературы(п.2.2, п.5),можно отвечать на экзаменационные вопросы и решать практические задания по тематике указанной в п.2.3.

К дифференцируемому зачёту допускаются студенты, успешно выполнившие домашнюю контрольную работу в виде реферата.

1.1 Требования, предъявляемые к домашней контрольной работе

Качественная оценка выставляется по следующим критериям:

- Оценка 5 /отлично/ выставляется при соблюдении всех требований и полное раскрытие темы.
- Оценка 4 /хорошо/ выставляется при соблюдении всех требований и допусканием ошибок при раскрытии темы.
- Оценка 3 /удовлетворительно/ выставляется при частичном соблюдении требований и допускании ошибок при раскрытии темы.
- Оценка 2 /неудовлетворительно/ выставляется при несоблюдении требований и не раскрытии темы.

1.2 Разбивка по вариантам контрольной работы

Распределение вариантов выполняется по последней цифре номера зачетной книжки.

2 ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины физическая культура.

2.1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

15.02.08 Технология машиностроения.

2.1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «физическая культура» относится к обще гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций:

2.1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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.

2.1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;
самостоятельной работы обучающегося 328 часов.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Литература (номер и параграфы)	Контрольные работы (номера вопросов и задач)
1	2	3	4	5
Раздел 1.				
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	1	[1] глава 1 стр. 8 [1Д] глава 1 стр. 6	Тема 1 № 1 Тема 2 № 1
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные компоненты физической культуры. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры.	62	[1] глава 1 стр. 8 [1Д] глава 1 стр. 6	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Спортивные игры.	Содержание учебного материала Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента. Техника безопасности игр. Правила игры	1	[1] глава 3 стр. 31 [1Д] глава 3 стр. 25	Тема 3 № 1 Тема 4 № 1
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат или сообщение на темы: Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека. Организация здорового образа жизни студента. Режим дня как составляющая здорового образа жизни. Двигательная активность в здоровом образе жизни студента.	88	[1Д] глава 2 стр. 18	

	Профилактика вредных привычек. Как заменить вредные привычки физическими упражнениями. Закаливание как средство сохранения и укрепления здоровья.			
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	[1] глава 4 стр. 63 [1Д] глава 5 стр. 43	Тема 5 № 1 Тема 6 № 1
	Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.			
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат или сообщение на темы: Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Организация и проведение водной и производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Разработать и освоить комплекс для повышения физической и умственной активности. Разработать и освоить собственную методику для определения самооценки усталости, утомления, работоспособности. Разработать и продемонстрировать комплекс упражнений для массажа и самомассажа при умственной и физической усталости.	86	[1Д] глава 6 стр. 54 [1Д] глава 6 стр. 56	Тема 7 № 1
Тема 1.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	1	[1] глава 5 стр. 80 [1Д] глава 7 стр. 70	Тема 8 № 1 Тема 9 № 1
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, весы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений водной и производственной гимнастики.			
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат или сообщение на темы: Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, плоскостопии. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры. Значение водной и производственной гимнастики для повышения работоспособности и внимания. Составить комплексы водной и производственной гимнастики. Уметь	92	[1Д] глава 7 стр. 70	Тема 10 № 1

	проводить. Занятие в спортивной секции. Отработать тактику одной из игр. (волейбол, футбол, баскетбол)			
Итоговый контроль в форме <i>дифференцированного зачета</i>				
Всего:		332		

2.3 Задания к дифференцированному зачету(теоретическая часть)

Вопросы к дифференцированному зачету	Источники
1. Физическая культура в общекультурную и профессиональную подготовку студентов.	[1] глава 1 стр. 8 [1Д] глава 1 стр. 6
2. Социально-биологические основы культуры и спорта.	[1Д] глава 3 стр. 25
3. Основы здорового образа жизни.	[1] глава 3 стр. 31
4. Физические способности человека и их развитие.	[1] глава 4 стр. 63 [1] глава 4 стр. 63
5. Основы физической и спортивной подготовки.	[1Д] глава 5 стр. 43
6. Спорт в физическом воспитании.	[1Д] глава 6 стр. 54 [1Д] глава 6 стр. 56
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП).	[1] глава 6 стр. 96 [1Д] глава 7 стр. 66
8. Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями в спорте.	[1Д] глава 7 стр. 70 [1Д] глава 7 стр. 70
9. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы и принципы.	
10. Международное спортивное движение.	

2.4 Контрольные нормативы

1. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе 11 классов 3 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Легкая атлетика</u>	13,2	14,0	14,8	16	17	17,5

Бег 100 м (сек)						
Прыжки в длину с места	2,45	2,35	2,15	1,85	1,70	1,60

2. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе 11 классов 3 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Гимнастика</u>						
Подтягивание (раз)	13	11	9	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (раз)	35	30	25	10	8	6

3. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе 11 классов 3 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Волейбол</u>						
Передача мяча сверху над собой	20	15	10	20	15	10

3 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Обозначить для студента список разделов и тем, которые нужно знать при подготовке к контрольной работе, дифференцированному зачету.

Домашняя контрольная работа содержит 2 задания по темам:

- Физическая культура в общекультурную и профессиональную подготовку студентов.
- Социально-биологические основы культуры и спорта.
- Основы здорового образа жизни.
- Физические способности человека и их развитие.
- Основы физической и спортивной подготовки.
- Спорт в физическом воспитании.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП).
- Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями в спорте.
- Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы и принципы.
- Международное спортивное движение.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

- Работу выполнять печатным текстом.
- Оформление реферата в первую очередь нужно начать с выставления полей на листе. Это делается следующим образом: в документе Microsoft Office Word - "Разметка страницы" - "Поля" - "Настраиваемые поля" выставляем следующие значения: левое – три см., правое – 1.5 см., нижнее – два см., верхнее – два см (в методичке Вашего вуза могут быть другие цифры). Потом нужно поставить нумерацию страниц, помните, титульный не нумеруется, но он считается первой страницей.
- Поэтому введение будет 2 страница. Нумерация делается следующим образом: "Вставка" - "Номер страницы" - "Внизу страницы" - "Простой номер 2", нумерация внизу посередине. Абзац в тексте реферата выставляйте в настройках 1,25 см., (выделите весь текст, по выделенному правой кнопкой мышки - Абзац... "первая строка" на 1,25 см., интервал - перед: 0 пт., после: 0 пт., междустрочный: 1.5 строки). Шрифт Times New Roman 14 пт. Текст выравнивается по ширине.
- В реферате все структурные части такие как: содержание, введение, основная часть с главами, заключение, список литературы, пишутся с нового листа. Даже, если предыдущая страница закончилась на половину страницы. Промежуток между главами, параграфами и текстом выставляется в два интервала.
- Все заголовки в реферате выделяются жирным шрифтом с заглавной буквы и выравниваются посередине листа. Важно учесть, что точки в конце не ставятся. Также нельзя подчеркивать и переносить слова в заголовках.
- Правильно и аккуратно переписать задание контрольной работы по своему варианту. Работы, выполненные по другому варианту, возвращаются без проверки.
- В тетради необходимо оставлять поля и место в конце работы для замечаний и заключения преподавателя. Страницы пронумеровать.
- В конце работы привести перечень использованных информационных источников, проставить дату выполнения работы и подпись.

5 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Основные:

1 Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон, текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительные:

1 Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>.

2 Российская газета [Текст]: Общественно-политическая газета/ учредитель Правительство РФ - М., 2014-2018

3 Аргументы и факты [Текст]: Ваша газета / учредитель, издатель ФО «Аргументы и факты» - М., 2014-2018

4 Рязанские Ведомости [Текст]: Общественно-политическая газета / учредитель Правительство Рязанской области, Рязанская областная Дума, Администрация г. Рязани, Рязанская городская Дума.- Рязань, 2014-2018.