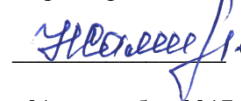


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Частное профессиональное образовательное учреждение
«Республиканский полипрофессиональный колледж»

Цикловая методическая комиссия общих гуманитарных, социально-
экономических, математических и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



С.Р.Гаджибутаева

«01» сентября 2017 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для выполнения контрольной работы

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Кизляр
2017

Методические указания для самостоятельной работы составлены:

- в соответствии с требованиями ФГОС СПО;
- на основании учебного плана направления 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Составитель (и):

преподаватель Б.З.Жаркова

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании цикловой методической комиссии общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин от «27» августа 2017 г., протокол № 1

Председатель ЦМК:

Омарова М.М.

Методические указания согласованы:

Рецензент:

Начальник УСЗН в МО «Кизлярский район » Султанов А.А.

Библиотека:

зав. библиотеки Запорожец Л.А.

1.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: «Физическая культура» заключается в формировании физической культуры личности студента и его способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установке 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 укрепление психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально - прикладной подготовленности, определяющую психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных ценностей.

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин учебного плана специальности, устанавливающих базовые знания и навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности выпускника. Знания и умения по дисциплине общеобразовательного цикла Физическая культура необходимы при изучении дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций у выпускника специальности «Право и организация социального обеспечения»:

А) Общие компетенции (ОК1-ОК9), включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных) результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

ОК12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации (ОК1-ОК12);
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи учащимся при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях (ОК1-ОК12);

Уметь:

- оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ОК1-ОК12);
- выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека (ОК1-ОК12)
- интерпретировать результаты измерений для правильного построения процесса физического воспитания (ОК1-ОК12)
- подбирать и применять адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с занимающимися (ОК1-ОК12);

Владеть:

- методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе (ОК1-ОК12);
- способами планирования и проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим (ОК1-ОК12).

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИН

Раздел 1. Гимнастика с элементами акробатики

Тема 1.1 Строевые упражнения и гимнастические построения

Строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Команды: "становись", "равняйся", "смирно, вольно", "отставить", "разойдись", "расчет по порядку", на "первый - второй". Повороты: направо, налево, кругом. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Переходы с шага на бег, с бега на шаг. Движение бегом. Перемена направления движения. Движение по "диагонали", "змейкой". Перестроение из колонны в колонну по два, три, четыре на месте и в движении.

Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. Упражнения без предметов: одиночные, парные, групповые. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, скакалкой, набивным мячом, обручем, гантелями, на гимнастической скамейке. Ходьба: на носках, пятках, на наружных и внутренних краях ступни, вперед, назад, в сторону, широким шагом, выпадами, в полуприседе, приседе, с заданием, в различном темпе. Бег: вперед, назад, в сторону: простыми и скрестными шагами, с подниманием согнутых и прямых ног вперед, назад, с заданием, с ускорением и замедлением. Прыжки: многоскоки: на одной и

двух ногах, с переменной ног на месте, с передвижением вперед, назад, в полуприседе, приседе, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов, через препятствия, прыжки в длину, высоту, с места и с разбега.

Тема 1.3 Элементы акробатики

Приседы и полу приседы, упоры и седы в сочетании с различными положениями и движениями рук и туловища. Группировки сидя в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад Кувырки вперед и назад в группировке, длинный кувырок. Кувырок назад через плечо в упор, стоя на коленях. Стойка на лопатках. Полу шпагат. Равновесие на одной ноге ("ласточка") с различными положениями рук. Мост из положения лежа на спине и стоя. Стойки на руках и голове. Выполнение комбинаций из пройденного материала.

Тема 1.4 Упражнение на бревне и перекладине

Упражнения на бревне (девочки). Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косого разбега прыжком в сед на бедре; с косого разбега в упор стоя на колене. Повороты: кругом на двух ногах в приседе; махом одной ногой на 90 и 180°. Прыжки на месте на двух ногах и со сменой ног; с продвижением на одной ноге, другая сзади или впереди. Переменный шаг, шаг галопа и польки. Равновесие продольно и поперек. Из упора лежа на бедрах, перемахом ноги врозь, сед углом. Соскоки: из упора стоя на колене в сторону, согнув ноги вперед, прогнувшись. Выполнение комбинации из пройденного материала и из программы для начинающих гимнасток.

Упражнения на перекладине (юноши). Выход силой. Подъем переворотом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.

Тема 1.5 Опорный прыжок через гимнастического козла

Выполнение наскока на мостик. Наскок с разбега. Техника приземления на мат. Прыжок ноги врозь. Прыжок ноги вместе.

РАЗДЕЛ 2. Волейбол

Тема 2.1 Техника приема передачи мяча

Шаги и бег обычный вперед, в стороны, назад, скачки, прыжки с отталкиванием одной и двумя ногами с разбега, с места без поворота и с поворотом туловища. Основная и низкая стойки, выпады — вперед, в стороны, скачок, падение на спину и на бок на месте и после перемещения вперед, в стороны, назад. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча снизу двумя руками; прием и передача мяча сверху двумя руками в сторону и за спину.

Тема 2.2 Техника подачи мяча

Нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая). Прием подачи и нападающих ударов, приемы мяча отскочившего от сетки и мяча при страховке - сверху и снизу, на месте и после перемещения вперед и назад. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.

Тема 2.3 Техника защита и атакующих действий

Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар.

Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Индивидуальное блокирование.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника

передвижения с мячом и без мяча

Совершенствование техники передвижений. Совершенствование всех способов перемещений: правым и левым боком, спиной вперед. Передвижение с изменением

направления движения нападающего и защитника. Сочетание рывков с финтами. Передвижение парами в нападении и защите.

Тема 3.2. Техника ведения и передачи мяча

Совершенствование техники ловли и передач мяча. Передача двумя руками от груди: с места, в движении, от пола. Передача мяча одной рукой от груди. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой и «зиг-загом». Ведение мяча в различных стойках. Ведение мяча с резкими изменениями скорости и направления движения. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, крестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой.

Тема 3.3. Техника броска в корзину

Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча с места с близкой, средней и дальней дистанции. Бросок мяча в движении с 3 шагов одной и двумя руками. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок.

Раздел 4. Легкая атлетика

Тема 4.1. Бег на короткие дистанции

Изучение техники низкого старта. Стартовые колодки. Особенности техники бега на короткие дистанции. Финиширование.

Тема 4.2 Бег на длинные дистанции

Изучение техники высокого старта. Бег на 1000, 1500, 2000 метров.

Тема 4.3 Прыжки в длину с разбега

Подбор разбега. Техника разбега. Техника отталкивания. Техника перехода через планку. Техника приземления. Выполнение подводящих упражнений.

Тема 4.4 Метание гранат

Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4*100 м; 4*400 м.

Тема 4.5 Эстафетный бег

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег спиной вперед, скрестным шагом правым/левым боком, приставным шагом правым/левым боком, прыжки с ноги на ногу, бег на прямых ногах, прыжки на правой/левой ноге, прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки из полного приседа.

Раздел 5. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Круговая тренировка.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа является важным этапом в изучении дисциплины и

рассматривается как одна из форм самостоятельной работы студентов.

Цель контрольной работы заключается в систематизации, структуризации, углублении и закреплении знаний студентов по соответствующим вопросам программы, а также развитию навыков применения теоретических знаний

Контрольная работа состоит из теоретического вопроса.

Ответы на теоретические вопросы должны отражать необходимую и достаточную компетенцию студента, содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов, быть логически выстроенными.

В конце работы должен быть приведен список литературы в алфавитном порядке.

Требования к оформлению контрольной работы

Объем работы 3-4 страницы рукописного текста (ученическая тетрадь) или 2-3 страниц машинописного текста формата А-4; на страницах необходимо оставлять поля для замечаний рецензента.

Страницы работы нумеруются, титульный лист (Приложение 1) является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на второй странице даются ответы на контрольные вопросы.

Рукописный текст должен быть написан разборчивым почерком, без помарок, небрежность в изложении и оформлении не допускается.

Если у студента возникают вопросы по выполнению контрольной работы, можно обратиться за консультацией к составителю данной контрольной работы

Таблица для выбора варианта контрольной работы

Две последние цифры номера зачетной книжки	Номер варианта
01 36 71	1
02 37 72	2
03 38 73	3
04 39 74	4
05 40 75	5
06 41 76	6
07 42 77	7
08 43 78	8
09 44 79	9
10 45 80	10
11 46 81	11
12 47 82	12
13 48 83	13
14 49 84	14
15 50 85	15
16 51 86	16
17 52 87	17
18 53 88	18
19 54 89	19
20 55 90	20
21 56 91	21
22 57 92	22
23 58 93	23
24 59 94	24
25 60 95	25
26 61 96	26

27 62 97	27
28 63 98	28
29 64 99	29
30 65 00	30
31 66	1
32 67	2
33 68	3
34 69	4
35 70	5

Темы для контрольных работ

- 1.Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- 2.История развития физической культуры как дисциплины.
- 3.История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- 4.Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
- 5.Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
- 6.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
- 7.Процесс организации здорового образа жизни.
- 8.Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
- 9.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
- 10.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
- 11.Основные системы оздоровительной физической культуры.
- 12.Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
- 13.Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
- 14.Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
- 15.Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
- 16.Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- 17.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
- 18.Основные виды спортивных игр.
- 19.Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
- 20.Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- 21.Развитие выносливости во время занятий спортом.
- 22.Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
- 23.Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
- 24.Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
- 25.Лыжный спорт: перспективы развития.
- 26.Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
- 27.Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
- 28.Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
- 29.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
- 30.Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

6. УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Нормативные документы.

1. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности.
3. Рабочий учебный план специальности

Основная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил. Электронный ресурс

Дополнительная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Электронный ресурс

Интернет-ресурсы:

1. <http://fcior.edu.ru/>
2. Перечень информационных ресурсов Интернета в помощь студентам
[//http://referats-tv.stars.ru/link](http://referats-tv.stars.ru/link).