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
_____ Є.Р.Гаджибутаева
«01» сентября 2018 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для выполнения самостоятельной работы

Специальность - 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Кизляр
2018

Методические указания для самостоятельной работы составлены:

- в соответствии с требованиями ФГОС СПО;
- на основании учебного плана специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

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 «28» августа 2018 г., протокол № 1

Председатель ЦМК:

Омарова М.М.

Методические указания согласованы:

Рецензент:

Старший помощник прокурора г. Кизляра Гасанов А.М.

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 общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин учебного плана специальности, устанавливающих базовые знания и навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности выпускника.

Знания и умения по дисциплине необходимы при решении конкретных практических задач в области физической культуры. Знания и умения по дисциплине физическая культура необходима при изучении дисциплины профессионального цикла ОП.10 «Безопасность жизнедеятельности».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы

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

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В результате изучения дисциплины студент должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-2, ОК-3, ОК- 6, ОК- 10, ОК-14, ПК -1.6);

самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку (ОК-2, ОК-3, ОК- 6, ОК- 10, ОК-14, ПК -1.6);

применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности (ОК-2, ОК-3, ОК- 6, ОК- 10, ОК-14, ПК -1.6);

применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений (ОК-2, ОК-3, ОК- 6, ОК- 10, ОК-14, ПК -1.6);

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК-2, ОК-3, ОК- 6, ОК- 10, ОК-14, ПК -1.6);

основы здорового образа жизни (ОК-2, ОК-3, ОК- 6, ОК- 10, ОК-14, ПК -1.6);

способы самоконтроля за состоянием здоровья (ОК-2, ОК-3, ОК- 6, ОК- 10, ОК-14, ПК -1.6);

тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия (ОК-2, ОК-3, ОК- 6, ОК- 10, ОК-14, ПК -1.6).

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИН

РАЗДЕЛ 1.ТЕОРИЯ

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Социально-биологические основы физической культуры

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-биологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

РАЗДЕЛ 2.ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Тема 2.1 Строевые упражнения и гимнастические построения

Строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Команды: "становись", "равняйсь", "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 2.2 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 переменой 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 2.3 Элементы акробатики

Приседы и полуприседы, 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 2.4 Упражнение на бревне и перекладине

Упражнения на бревне (девушки). 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 180^0. 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 2.5 Опорный прыжок через гимнастического козла

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

РАЗДЕЛ 3.ВОЛЕЙБОЛ

Тема 3.1 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 3.2 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 подач мяча: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.

Тема3.3 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 4.БАСКЕТБОЛ

Тема 4.1. 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 4.2. 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 4.3. 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 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 5.1.Бег на короткие дистанции

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

Тема 5.2 Бег на длинные дистанции

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

Тема 5.3 Прыжки в длину с разбега

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

Тема 5.4 Метание гранат

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

Тема 5.5 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.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ темы	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Сроки выполнения (*указывается номер недели)*	Примерные нормы времени (час.)	Формы контроля
3 семестр				
1.1	Реферат	5	8	Отчет
2.1	Доклад	14	24	Доклад
4 семестр				
2.2	Доклад	4	10	Доклад
2.3	Доклад	8	10	Доклад
2.4	Доклад	12	10	Доклад
2.5	Реферат	15	14	Отчет
5 семестр				
3.1	Доклад	5	10	Доклад
3.2	Доклад	10	10	Доклад
3.3	Доклад	15	10	Доклад
6 семестр				
4.1	Реферат	4	12	Отчет
4.2	Реферат	9	12	Отчет
4.3	Реферат	13	14	Отчет
7 семестр				
5.1	Доклад	11	4	Доклад
5.2	Доклад	12	4	Доклад
5.3	Доклад	13	4	Доклад
5.4	Реферат	14	8	Отчет
5.5	Реферат	15	6	Отчет

Доклады и рефераты

Реферат должен быть набран на компьютере и распечатан.

Реферат представляется на листах формата А4.

Основные требования к оформлению текста реферата:

- поля - по 2 см с каждой стороны;

- шрифт «Times New Roman», 14 кегль;

- межстрочный интервал – 1,5;

- абзацный отступ – 1,25 см.

Страницы работы должны быть пронумерованы (первой страницей считается титульный лист, на котором номер страницы не ставится).

Таблицы, формулы, графические материалы, сноски к примененным в работе цитатам, текстам законов, других научно-литературных источников, приложения оформляются в соответствии с ГОСТ 7.32-2001

Образец оформления титульного листа работы приведен в приложении 1. На титульном листе обязательно должны быть указаны дата выполнения, срок представления работы в университет, стоять личная подпись студента.

В конце работы необходимо представить список используемой литературы по правилам, закрепленным ГОСТ 7.1–2003 .

Примерный перечень тем рефератов и докладов

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 «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.