Комитет по образованию
СПб ГБПОУ «Электромашиностроительный колледж»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 65891D2787C808F6189942EEF339977F
Владелец: Гусев Александр Владимирович
Действителен: с 13.12.2022 до 07.03.2024

Методические указания
к практическим занятиям
по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Преподаватель: Спицин В.А.

Профессия: Для всех профессий и специальностей

Санкт-Петербург

Оглавление

Пояснительная записка 3
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 3
Методика выполнения контрольных нормативов 5
Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с) 5
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) 5
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 5
Бег 2000, 3000м (мин) 5
Прыжок в длину с места (см) 5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) 6
Приседание на одной ноге (кол-во раз) 6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 6
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) 6
Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) 6
Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре 7
1. Качественные критерии 7
I.1. Знания 7
1.2. Техника владения двигательными умениями и навыками. 8
1.3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность 8
1.4. Уровень физической подготовленности обучающихся 9
2. Количественные критерии 9
Литература 11

Пояснительная записка

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура предназначены для реализации Государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальностям начального и среднего профессионального образования.

Методические указания предназначены для проведения практических работ и направлены на формирование практических знаний, умений и навыков в работе.

Программой предусмотрено два вводных лекционных занятий, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

В результате освоения практической части программы обучающийся должен

Уметь:

- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Учебный материал методических указаний направлен на закрепление и углубление знаний обучающихся по теории физической культуры и спорта, активизацию их познавательной деятельности; выработку умений применять знания в различных ситуациях; формирования навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

Учебная деятельность обучающихся в процессе работы с методическими указаниями строится в основном с расчетом на самостоятельную работу (преподаватель выполняет организационную и консультативную функцию).

Методические указания для выполнения практических работ по дисциплине «Физическая культура» призваны обеспечить развитие устойчивого интереса у обучающихся, усвоение научно-методических знаний, умений и навыков, необходимых для будущей практической деятельности.

Приступая к выполнению практических заданий, обучающимся следует проработать теоретический материал лекций, учебного пособия, а также дополнительную литературу, используя список литературы, данный в конце пособия и ответить на предлагаемые вопросы для подготовки к занятию.

Курс изучения дисциплины Физическая культура завершается дифференцированным зачетом по дисциплине.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебный материал программы распределен по разделам: общекультурное и социальное значение физической культуры; здоровый образ жизни, легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, ППФП, военно-прикладная подготовка, сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

Раздел «Общекультурное и социальное значение физической культуры; здоровый образ жизни» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения

Раздел «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Раздел Военно-прикладная физическая подготовка (борьба)

Современная спортивная борьба относится к сложным видам единоборства. Борьба требует от занимающихся проявления значительной силы, выносливости, гибкости, ловкости. В процессее единоборства борцы выполняют самую различную нагрузку по силе (от минимальных до максимальных усилий); скорости (при необходимости – мгновенно реагируют на внезапные действия партнера); по сложности координации движений (применение наиболее эффективного для данной ситуации приема).

При освоении этого раздела рекомендуется широко использовать приемы из национальных видов борьбы и единоборств, армрестлинга и др. наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявляющие интерес к этому виду, однако при этом надо учитывать их индивидуальные особенности.

Контрольные работы (зачеты) соответствуют тематическому или промежуточному контролю, и включают задания всех уровней усвоения материала (количество заданий каждого уровня определяет преподаватель).

Методика выполнения контрольных нормативов

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100м выполняется с высокого старта. Обучающийся располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подают команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Бег 2000, 3000м (мин)

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Обучающийся встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать

нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком обучающийся наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Приседание на одной ноге (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)

Исходное положение: вис на перекладине.

Из виса хватом сверху сгибая руки (подтянуться) одновременно поднять ноги вверх и быстро, сгибаясь в тазобедренных суставах выполнить вращение вокруг перекладины. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в упор на прямые руки до прямого положения туловища. Переход в исходное положение выполняется двумя способами:

а/ опусканием туловища вперед опустить ноги в вис;

б/ сгибая руки, опуститься в исходное положение.

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Промежуточная аттестация осуществляется в 1,2,3 семестрах в форме зачета, в 4 семестре – в форме дифференцированного зачета. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых обучающимися по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - женщины) , спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Качественные критерии

I.1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Методы проверки: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

1.2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

1.3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Обучающийся **умеет**: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и	Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один

инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов	из пунктов

1.4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

2. Количественные критерии

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	девушки					юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3
2	Бег 60 м (сек)	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,9	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Бег 500 м (мин, сек)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин, сек)						4,02	4,16	4,31	4,47	5,02
6	Бег 2000 м (дев.)/ 3000 м (юн.) (мин, сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
7	Челночный бег 10х10 м (мин, сек)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100

10	Подтягивание в висе (юн.)/ приседания на одной ноге (девю) (кол.раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лежа на спине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол.раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Литература

Основные источники:

1. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя,И. С. Барчукова. — М., 2012.
2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014
3. *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Дополнительные источники:

1. *Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
2. *Сайганова Е. Г, Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
3. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
4. *Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
5. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
6. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
7. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
9. *Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.
10. Голощаев Б.Р., История физической культуры и спорта,:учебн. Для студ. учрежд. высш. проф. образования - 8-е изд., перераб. - М.: Издательский центр « Академия», 2011. - 320с.
11. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учеьник для студентов высш., учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2009, - 256с.
12. Караулова Л.К., Краснопёрова Н.А., Расулов М.Н. Физиология: учебное пособие

для студентов высших учебных заведений - М.: Издательский центр « Академия», 2009.-384с.
13. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: пособие для студентов высш. учеб заведений = 3-е изд., переработка и доп., - М.: Издательский центр « Академия», 2010. -272с.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебн. пособ. для студентов высш. уч. заведений - 4- ое изд., стер. - М.: Издательский центр « Академия», 2008. -336с.
15. Петров П.К. нформационные технологии в физической культуре и спорте: учебн. пособ. для студентов высш. уч. заведений - 2- ое изд., перераб. - М.: Издательский центр « Академия», 2011. -288с.
16. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособ. для студентов высш. уч. заведений - 8- ое изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
17. Решетников Н.В, Кислицын Ю.Л., Палтиевич P.JL, Погадаев Г.И., Физическая культура: уч. Пособие для студ. сред. проф. учеб. Заведений - 5-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр « Академия», 2006. - 176с

Интернет- ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
URL:http://sport mstm.go.ru (дата обращения 27.08.17)
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
URL:http://www.mossport.ru (дата обращения 27.08.17)
www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).