**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1) **Методические рекомендации к лабораторным/практическим работам**

2) **Программа итогового контроля по дисциплине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО** | **Должность** | **Подпись** |
| **Разработчик**  **Заурбеков Заур Алиевич** | Преподаватель физической культуры |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** | **стр.** |
| 1. Введение | 4 |
| 2. Образовательный маршрут | 5 |
| **3. Содержание дисциплины**  **3.1. Краткое содержание теоретического материала программы**  **3.2. Практические занятия**  **3.3. Самостоятельная работа** | 5  5  6  7 |
| **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**  **4.1. Текущий контроль**  **4.2. Итоговый контроль по УД** | 8  8  11 |
| 5. Информационное обеспечение дисциплины | 12 |

1. **ВВЕДЕНИЕ**

**Уважаемый студент!**

Учебно-методический комплекс по дисциплине *Физическая культура* создан Вам в помощь для работы на занятиях, при выполнении домашнего задания и подготовки к текущему и итоговому контролю по дисциплине.

УМК по дисциплине включает теоретический блок, перечень практических занятий, задания для самостоятельного изучения тем дисциплины, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, Вы должны внимательно изучить список рекомендованной основной и дополнительной литературы. Из всех источников следует опираться на литературу, указанную как основную.

После изучения теоретического блока приведен перечень практических работ, выполнение которых обязательно. Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для допуска к дифференцированному зачету по дисциплине, поэтому в случае отсутствия на уроке по уважительной или неуважительной причине Вам потребуется найти время и выполнить пропущенную работу.

В процессе изучения дисциплины предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая составление и выполнение комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, занятия в спортивных секциях и др.

По итогам изучения дисциплины проводится дифференцированный зачет.

В результате освоения дисциплины Вы должны уметь:

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

В результате освоения дисциплины Вы должны знать:

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

В результате освоения дисциплины у Вас должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

**Внимание!** Если в ходе изучения дисциплины у Вас возникают трудности, если Вы пропустили занятия, то Вы можете к преподавателю прийти на дополнительные занятия.

1. **Образовательный маршрут по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Таблица 1*

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы отчетности, обязательные для сдачи** | **Количество** |
| практические занятия |  |
| Точки рубежного контроля |  |
| Итоговая аттестация |  |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** 
   1. **Краткое содержание теоретического материала программы**

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Влияние занятий физическими упражнениями для достижения человеком жизненного успеха.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, двигательная активность. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании и функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.

Основные понятия: здоровье, образ жизни, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.

Составляющие здорового образа жизни. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании, поддержании здоровья.

**3.2.Практические занятия (темы, содержание).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ практического**  **занятия** |  | | **Формы и методы контроля** |
| **Наименование темы и содержание занятий по программе** | **Кол-во часов** |
| **1** | Легкая атлетика:   * бег 100 м; * прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; * метание гранаты; * бег 3000 м. | 40 | Выполнение нормативных требований |
| **2** | Кроссовая подготовка:   * кросс 3 км; * бег на выносливость 5 км без учета времени; * марш-бросок 6 км. | 40 | Выполнение нормативных требований |
| **3** | Спортивные игры:   * баскетбол; * волейбол; * футбол. | 42 | Выполнение нормативных требований |
| **4** | Гимнастика:   * акробатика; * опорный прыжок через коня в длину «ноги врозь с опорой о середину коня» (высота 112-120 см); * упражнения вводного комплекса   № 1. | 26 | Оценка качества выполнения упражнений |
| **5** | Профессионально-прикладная физическая подготовка:   * подтягивание на перекладине; * отжимание в упоре лежа за 20 сек; * отжимание в упоре лежа количество раз; * прыжок в длину с места; * прыжки на скакалке в минуту; * поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; * челночный бег 10\*10. | 20 | Выполнение нормативных требований |

* 1. **Самостоятельная работа (виды, формы контроля, методические рекомендации)**

Виды самостоятельной работы:

* составление и выполнение комплексов утренней зарядки;
* составление и выполнение комплексов производственной гимнастики;
* выполнение бегового режима;
* закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий;
* изучение правил соревнований по игровым видам;
* занятия в спортивных секциях.

Формы контроля самостоятельной работы:

* проверка конспектов комплексов утренней и производственной гимнастики;
* выполнение контрольных нормативов;
* выступление на соревнованиях различного уровня.

Методические рекомендации к организации самостоятельной работы.

Методические рекомендации по составлению комплекса утренней зарядки:

* в комплексе должно быть не менее 8 упражнений;
* последовательность упражнений – сверху вниз (для шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, нижних конечностей);
* порядок проведения упражнений по принципу от простого к сложному.

Методические рекомендации по составлению комплексов производственной гимнастики:

* комплекс должен включать не менее 5 упражнений;
* упражнения должны быть направлены на расслабление мышц, которые были задействованы в процессе работы на производственной практике.

Методические рекомендации по выполнению бегового режима:

* ежедневные пробежки в течении 10-20 минут в медленном темпе либо быстрая ходьба на расстоянии 3 км при хорошем самочувствии, применяя методы самоконтроля, изученные на уроках.

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
   1. **Текущий контроль**

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Легкая атлетика».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Бег 100 м | 14.9 | 15.3 | 15.9 | 14.8 | 15.0 | 15.7 |
| 2. | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (см) | 430 | 400 | 380 | 440 | 410 | 390 |
| 3. | Метание гранаты 700 г (м) | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| 4. | Бег 3000 м (мин., сек) | 13.5 | 14.30 | 16.00 | 13.30. | 14.00 | 15.30 |

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Кроссовая подготовка».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Кросс 3 км (мин., сек) | 14.30 | 15.10 | 16.40 | 14.10 | 14.30 | 16.00 |
| 2. | Бег на выносливость 5 км | Без учета времени | | | - | - | - |
| 3. | Марш-бросок 6 км (мин) | - | - | - | 33 | 35 | 37 |

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Спортивные игры».**

**Баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Передача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз) | 20 | 18 | 15 | 22 | 20 | 15 |
| 2. | Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков) | 7 | 5 | 3 | 7 | 6 | 3 |

**Волейбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Подача мяча через сетку (из 10 подач) | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| 2. | Передача мяча сверху в кругу 2м (сек) | 20 | 15 | 12 | 22 | 18 | 15 |
| 3. | Прием мяча снизу от стены (сек) | 20 | 15 | 12 | 22 | 18 | 15 |

**Футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема вокруг препятствий по коридору 20м длиной и 1,5м шириной (сек) | 12 | 15 | 20 | 10 | 12 | 18 |
| 2. | Удары по неподвижному мячу с разбега по воротам с 11-метровой отметки (из 10 ударов, попаданий в створ ворот) | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Гимнастика».**

**Акробатика:**

**Юноши**

**I курс - два кувырка вперед;**

**- два кувырка назад;**

**- стойка на голове;**

**- равновесие.**

**II курс - длинный кувырок через препятствие высотой 100-120 см;**

**- акробатическая связка: равновесие, два кувырка вперед, стойка на**

**голове, два кувырка назад.**

**Бревно:**

**I курс – ходьба на носках, повороты на 180°, переднее равновесие на одной**

**ноге, другая согнута вперед, прыжки со сменой ног, соскок**

**прогнувшись.**

**II курс – вскок «верхом», упор сидя сзади ноги вместе подняты вверх, сгибая**

**одну, толкаясь руками, встать, ходьба на носках, повороты на 180°**

**на одной ноге, махом назад, два равновесия с согнутой ногой вперед,**

**прыжки со сменой ног, заднее равновесие, поворот на 180° в приседе,**

**шагом вперед соскок прогнувшись вдоль бревна.**

**Опорный прыжок через коня в длину «ноги врозь с опорой о середину коня» (высота 115-120 см).**

**Упражнения вводного комплекса № 1:**

**1 упражнение: отжимание в упоре лежа – 15 раз.**

**2 упражнение: из упора присев, толчком двух ног, в упор лежа и обратно**

**в упор присев – 15 раз.**

**3 упражнение: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги**

**закреплены, руки за головой – 15 раз.**

**4 упражнение: выпрыгивание из упора присев вверх с хлопками в ладоши**

**над головой – 15 раз.**

**Критерии оценки**: выполнение комплекса упражнений один раз – 1 балл.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 5 раз.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 4 раза.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 3 раза.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений меньше трех раз.

Между подходами к выполнению комплекса отдых 30 секунд.

**Критерии оценки темы «Гимнастика».**

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит упражнение без ошибок с большой амплитудой.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения одну грубую ошибку или 3-4 мелких.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения две грубых ошибки, и ряд мелких ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает упражнения, либо не может его выполнить, либо отказывается его выполнять.

**Типовые задания для оценки освоения темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 7 | 6 | 11 | 10 | 8 |
| 2. | Отжимание в упоре лежа за 20 сек (раз) | 20 | 17 | 15 | 22 | 20 | 17 |
| 3. | Отжимание в упоре лежа (раз) | 39 | 30 | 17 | 42 | 33 | 17 |
| 4. | Прыжок в длину с места | 210 | 205 | 200 | 215 | 210 | 205 |
| 5. | Прыжки на скакалке в минуту (раз) | 140 | 130 | 120 | 150 | 140 | 130 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой | 62 | 50 | 22 | 66 | 53 | 25 |
| 7. | Челночный бег 10\*10 (сек) | 28 | 29 | 30 | 27 | 28 | 29 |

Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

* 1. **Итоговый контроль по УД (дифференцированный зачёт)**

**Типовые задания для промежуточной аттестации.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание зачета** |  | **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Основы теории и практики физической культуры и спорта (умение провести с группой учащихся самостоятельно составленный комплекс упражнений утренней физической зарядки, производственной гимнастики) | | ---- | | | Зачет | | |
| 2. | Подтягивание в висе на перекладине (количество раз) | | 8 | 7 | 6 | 11 | 10 | 8 |
| - или поднимание гири 16 кг, толчок правой и левой руками (раз) | Весовая категория  (кг) |  |  |  |  |  |  |
| 55 | 6/6 | 5/5 | 3/3 | 6/6 | 5/5 | 3/3 |
| 60 | 8/7 | 7/6 | 5/5 | 8/7 | 7/6 | 5/5 |
| 65 | 9/8 | 8/7 | 6/5 | 9/8 | 8/7 | 6/5 |
| 70 | 11/9 | 10/8 | 8/6 | 11/9 | 10/8 | 8/6 |
| 75 | 13/10 | 12/9 | 10/7 | 13/10 | 12/9 | 10/7 |
| 80 | 14/11 | 13/10 | 11/8 | 14/11 | 13/10 | 11/8 |
| 85 | 15/12 | 14/11 | 12/9 | 15/12 | 14/11 | 12/9 |
| 90 | 16/13 | 15/12 | 13/10 | 16/13 | 15/12 | 13/10 |
| 3. | Бег 3000 м | | 13.50 | 14.30 | 16.00 | 13.30 | 14.00 | 15.30 |

Условием положительной аттестации по дисциплине является положительная оценка всех умений и знаний по всем контролируемым показателям.

Разработано:

Преподаватель физическая культуры \_\_\_\_\_\_Заурбеков З.А

Утверждено на заседании: