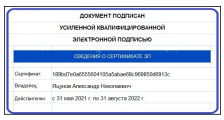
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 24.10.2023 12:53:53
Уникальный программный ключ:
170b62a2aaba69ca249560a5d2dfa2e1cb0409df5bae3e14ca423f54f1c8e833

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»

Тарский филиал
Отделение среднего профессионального образования

ППССЗ по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства


ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 189bd7e0a6555804105a5abae69c968650d9913c
Владелец: Яцунов Александр Николаевич
Действителен: с 31 мая 2021 г. по 31 августа 2022 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по освоению учебной дисциплины
ОГСЭ.06 Физическая культура

Обеспечивающее преподавание дисциплины отделение – Отделение среднего профессионального образования	
Разработчик: преподаватель	Ижгурова Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3
1. Материалы по теоретической части дисциплины 4
1.1. Информационное обеспечение обучения 4
1.2. Тематический план теоретического обучения 4
2. Материалы по лабораторным, практическим занятиям 4
2.1. Методические указания по выполнению лабораторных, практических работ по дисциплине 4
2.2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся 6
3. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу 7
3.1. Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины 7
3.2. Заключительное тестирование по итогам изучения дисциплины 7
3.2.1. Подготовка к заключительному тестированию по итогам изучения дисциплины 7
3.2.2. Шкала и критерии оценивания ответов на тестовые вопросы тестированию по итогам освоения дисциплины 7

ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящее издание является основным организационно-методическим документом учебно-методического комплекса по дисциплине в составе программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ). Оно предназначено стать для них методической основой по освоению данной дисциплины.

2. Содержательной основой для разработки настоящих методических указаний послужила Рабочая программа дисциплины, утвержденная в установленном порядке.

3. Методические аспекты развиты в учебно-методической литературе и других разработках, входящих в состав УМК по данной дисциплине.

4. Доступ обучающихся к электронной версии Методических указаний по изучению дисциплины, обеспечен в информационно-образовательной среде университета.

При этом в электронную версию могут быть внесены текущие изменения и дополнения, направленные на повышение качества настоящих методических указаний.

Уважаемые обучающиеся!

Приступая к изучению новой для Вас учебной дисциплины, начните с вдумчивого прочтения разработанных для Вас кафедрой специальных методических указаний. Это поможет Вам вовремя понять и правильно оценить ее роль в Вашем образовании.

Ознакомившись с организационными требованиями кафедры по этой дисциплине и соизмерив с ними свои силы, Вы сможете сделать осознанный выбор собственной тактики и стратегии учебной деятельности, уберечь самих себя от неразумных решений по отношению к ней в начале семестра, а не тогда, когда уже станет поздно. Используя эти указания, Вы без дополнительных осложнений подойдете к промежуточной аттестации по этой дисциплине. Успешность аттестации зависит, прежде всего, от Вас. Ее залог – ритмичная, целенаправленная, вдумчивая учебная работа, в целях обеспечения которой и разработаны эти методические указания.

1. Материалы по теоретической части дисциплины

1.1. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы, справочные и дополнительные материалы по дисциплине:

Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353— Режим доступа: для авториз. пользователей.

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - Москва: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378– Режим доступа: для авториз. пользователей.

Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://new.znanium.com/catalog/product/1020559 – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/183498 – Режим доступа: для авториз. пользователей

Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Среднее профессиональное образование : теоретический и научно-методический журнал / Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва. - ISSN 1990-679. – Текст : непосредственный.

1.2. Тематический план теоретического обучения

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности
Тема N1. Здоровый образ жизни.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности
Тема N2. Лёгкая атлетика.
ТемаN3. Спортивные игры
ТемаN4. Атлетическая гимнастика.
Тема N5. Лыжная подготовка.
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Тема N6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных
Тема N7. Военно– прикладная физическая подготовка.

2. Материалы по практическим занятиям

2.1. Методические указания по выполнению практических заданий по дисциплин

Краткое содержание

Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы. Контроль уровня совершенствования психофизических качеств.

Вопросы для самоконтроля по разделу:

1. Какова роль физической культуры в жизни человека и общества?
2. Какие факторы влияют на уровень здоровья молодёжи?
3. Каковы основные приемы самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом?
4. Назовите способы двигательной активности человека.
5. В чем заключаются особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек?

Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности

Краткое содержание

Общефизическая подготовка. Отдельные виды легкой атлетики. Гимнастика.

Вопросы для самоконтроля по разделу:

1. Назовите основные виды общефизической подготовки.
2. Назовите основные виды легкой атлетики.
3. Какие качества формируются у человека в процессе общефизической подготовки?
4. Какие качества формируются у человека в процессе занятия легкой атлетикой?
5. Назовите особенности гимнастических упражнений.

Спортивные игры

Краткое содержание

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон. Настольный теннис.

Вопросы для самоконтроля по разделу:

1. Основы техники и тактики игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
2. Техника падения (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
3. Техника защиты (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
4. Тактика защиты (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
5. Тактика падения (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).

Процедура оценивания

Работа по изучению раздела оценивается по совокупности ответов в ходе фронтального опроса и выполнения работ на практических занятиях, в ходе самостоятельного изучения материала.

Шкала и ккритерии оценивания

оценка «*отлично*» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения правильная.

- оценка «*хорошо*» выставляется, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения выполнена неправильно.

-оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены не в полном объёме, техника выполнения отдельных нормативов выполнена не правильно.

-оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы не выполнены.

2.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Гимнастика»

1. Значение отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
2. Методика развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
3. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
4. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
5. Методика обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
6. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его основные методы.

4. Контроль уровня совершенствования психофизических качеств.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Общефизическая подготовка»

1. Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке.
2. Правильная осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.
3. Профилактика простудных заболеваний.
4. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.
5. Закаливание, его виды, значение для здоровья человека.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Отдельные виды легкой атлетики»

1. Содержание легкой атлетики.
2. Основы техники ходьбы и бега.
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Основы техники прыжков и метаний.
5. Техника прыжков в длину.
6. Техника толкания ядра.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Гимнастика»

1. Значение отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.

2. Методика развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

3. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.

4. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.

5. Методика обучения отдельным гимнастическим упражнениям.

6.Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Баскетбол»

1. Место занятий, инвентарь.
2. Общая и специальная подготовка.
3. Основы техники и тактики игры.
4. Техника падения.
5. Техника защиты.
6. Тактика защиты.
7. Тактика падения.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Волейбол»

1. Правила личной гигиены спортсмена. Подача мяча.
2. Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).
3. Действия с мячом. Подача мяча.
4. Действия с мячом. Нападающий удар.
5. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Футбол»

1. Развитие футбола в России.
2. Правила игры в футбол.
3. Место занятий, оборудование.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Техника игры в футбол.
6. Тактика игры в футбол.
7. Участие в соревнованиях по футболу.

2.2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся

НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ

3. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу

3.1. Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине
Форма промежуточной аттестации -	В 4 6 семестрах зачет; в 8 семестре дифференцированный зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоёмкости), отведённого на изучение дисциплины
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине; 2) прошёл заключительное тестирование; 3) подготовил полнокомплектное учебное портфолио.
Процедура получения дифференцированного зачёта -	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	

3.2. Заключительное тестирование по итогам изучения дисциплины

По итогам изучения дисциплины, обучающиеся проходят заключительное тестирование. Тестирование является формой контроля, направленной на проверку владения знаниями художественного текста, терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями по дисциплине.

3.2.1 Подготовка к заключительному тестированию по итогам изучения дисциплины

Тестирование осуществляется по всем темам и разделам дисциплины, включая темы, выносимые на самостоятельное изучение.

Процедура тестирования ограничена во времени и предполагает максимальное сосредоточение обучающегося на выполнении теста, содержащего несколько тестовых заданий.

3.2.2 ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

ответов на тестовые вопросы тестирования по итогам освоения дисциплины

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если получено более 81% правильных ответов.
- оценка «хорошо» - получено от 71 до 80% правильных ответов.
- оценка «удовлетворительно» - получено от 61 до 70% правильных ответов.
- оценка «неудовлетворительно» - получено менее 61% правильных ответов.