

**Министерство образования и науки Мурманской области**

**«Северный национальный колледж»  
(филиал государственного автономного профессионального образовательного  
учреждения Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)**

**Панас  
Наталья  
Викторовна**

Подписано цифровой  
подписью: Панас Наталья  
Викторовна  
DN: cn=Панас Наталья  
Викторовна, o=ГАПОУ МО  
"ОГПК", ou=Директор,  
email=mail@olgpk.ru, c=RU  
Дата: 2023.10.25 14:28:08  
+03'00'



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**  
учебной дисциплины

**ОДБ.05 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных  
рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования

**35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы**

с. Ловозеро, Мурманской области  
2021

Учебно-методический комплект учебной дисциплины **ОДБ.5 Физическая культура** для профессии среднего профессионального образования естественно-научного профиля:  
**35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы.**

**Организация-разработчик:**

«Северный национальный колледж» (филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)

**Составитель:**

Шаханов А.С., преподаватель

**Ответственный:**

Советкина С.В., начальник отдела по учебной работе

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании ЦМК филиала  
Протокол  
от «01» сентября 2021 г. № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

Наименование разделов	стр.
1. Введение	4
2. Образовательный маршрут	5
3. Содержание дисциплины	5
3.1. Краткое содержание теоретического материала программы	5
3.2. Практические занятия	
3.3. Самостоятельная работа (Методические указания отдельным приложением)	6
	6
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	7
4.1. Текущий контроль	
4.2. Итоговый контроль по УД	7
	9
5. Информационное обеспечение дисциплины	11

## 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 1. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК2. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 3. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 4. 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.

## 2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Таблица 1

Формы отчетности, обязательные для сдачи	Количество
практические занятия	161
Точки рубежного контроля	3
Итоговая аттестация	экзамен

**Желаем Вам удачи!**

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. 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	Наименование темы и содержание занятий по программе	Кол-во часов	Формы и методы контроля
1	Легкая атлетика: <ul style="list-style-type: none"><li>• бег 100 м;</li><li>• прыжки в длину с разбега «согнув ноги»;</li><li>• метание гранаты;</li><li>• бег 3000 м.</li><li>• бег на выносливость 5 км без учета времени;</li><li>• марш-бросок 6 км.</li></ul>	50	Выполнение нормативных требований
2	Лыжная подготовка: <ul style="list-style-type: none"><li>• переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни прыжки в длину с разбега «согнув ноги»;</li><li>• прохождение дистанции -5 км;</li><li>• прохождение дистанций до 7 км с переменной скоростью марш-бросок 6 км;</li></ul>	28	Выполнение нормативных требований
3	Спортивные игры: <ul style="list-style-type: none"><li>• баскетбол;</li><li>• волейбол;</li><li>• футбол.</li></ul>	46	Выполнение нормативных требований
4	Гимнастика: <ul style="list-style-type: none"><li>• акробатика;</li><li>• опорный прыжок через коня в длину «ноги врозь с опорой о середину коня» (высота 112-120 см);</li><li>• упражнения вводного комплекса № 1.</li></ul>	22	Оценка качества выполнения упражнений
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка:	21	Выполнение нормативных

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивание на перекладине;</li> <li>• отжимание в упоре лежа за 20 сек;</li> <li>• отжимание в упоре лежа количество раз;</li> <li>• прыжок в длину с места;</li> <li>• прыжки на скакалке в минуту;</li> <li>• поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой;</li> <li>• челночный бег 10*10.</li> </ul>		требований
--	--	--	------------

## Самостоятельная работа (виды, формы контроля, методические рекомендации)

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД/МДК

#### 4.1. 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) Ø	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.

**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 грубые 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)	11	9	8	12	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	220	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(60 сек.)	52	47	42	56	49	42
7.	Челночный бег 10*10 (сек)	28	29	30	27	28	29

Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

#### **4.1. Итоговый контроль по УД (экзамен)**

##### **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)		11	9	8	12	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		13.20	14.30	15.30	13.00	14.00	15.00

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

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основные источники**

1. Решетников Н.В. Физическая культура.- М.: Академия, 2012 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура.- М.: Академия, 2012 г.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 304 с.
4. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Издательство Мич. ГАУ, 2008. – 66с.
5. Жмулин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально – прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010 стр. 11-13

### **Дополнительные источники**

1. Настоящая книга учителя физической культуры: справ. – метод. Пособие (сост. Мишин.-М.: «Издательство АСТ»,2008.-526с.
2. Программное и организационно – методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» Под.ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Физкультура и спорт. – 2006.- 160с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2007.-366с.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.-336с.
5. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно – методическое пособие – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007 – 23с.
6. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. – Мичуринск: Издательство Мич ГАУ , 2008. – 15с.
7. Приказы Министерства образования «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального среднего и высшего профессионального образования . 1 декабря 1999.№1025
8. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России президиума РАО от 16 июля 2002г. №2715/227/116/19 « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport/mins tm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http:// www. mossport.ru>
3. <http://fizkultura-na5.ru/> Физкультура на «5». Сайт для учителей физкультуры