

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени В.Ф. УТКИНА»  
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

Методические рекомендации и контрольные задания  
по учебной дисциплине

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	15.02.16 Технология машиностроения
Форма обучения	заочная

Рязань 2023

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии социальных и правовых дисциплин

Протокол №2 от 12.09.2023 г.

Председатель комиссии: Трофимова А.Н.

Разработчик: Васюков Виктор Гаврилович -преподаватель РССК «РГРТУ»

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1	ВВЕДЕНИЕ	4
2	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4	ТЕМЫ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	11
5	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	12
6	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА	13
7	ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	13

# 1 ВВЕДЕНИЕ

## 1.1 Общие правила

Методические рекомендации разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 15.02.16 Технология машиностроения.

Данные методические рекомендации предназначены для самостоятельного изучения дисциплины «Физическая культура» и выполнения домашней контрольной работы обучающимися колледжа.

Для успешной работы обучающемуся необходимо:

- ознакомиться с требованиями к результатам освоения дисциплины (п.2.2).
- изучить теоретический материал, с параллельным выполнением практических заданий. Последовательность изучения изложена в тематическом плане (п.3.2).
- выполнить задания домашней контрольной работы (п.4) по своему варианту (п.1.3), используя в качестве образца методические рекомендации к выполнению контрольной работы (п.5).
- с помощью учебной литературы (п.7), можно подготовиться к дифференцированному зачёту.

К дифференцированному зачёту допускаются обучающиеся, успешно выполнившие домашнюю контрольную работу.

Домашняя контрольная работа содержит одно задание по темам:

1.Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

2.Социально-биологические основы физкультуры и спорта.

3.Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

4.Физические способности человека, их развитие.

5. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.

6. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

7.Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями в спорте.

8.Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы и принципы.

9.Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

10.Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

11.Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.

12. Понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, соблюдение требований безопасной эксплуатации средств информационных и коммуникационных технологий.

13.Сущность процесса физического совершенствования, избавление от вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

14. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.

15. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

### 1.2 Требования, предъявляемые к домашней контрольной работе

1 Правильно и аккуратно переписать задание контрольной работы по своему варианту. Работы, выполненные по другому варианту, возвращаются без проверки.

2 Работу выполнять чернилами разборчиво или печатным текстом.

3 В работе необходимо оставлять поля и место в конце работы для замечаний и заключения преподавателя. Страницы пронумеровать.

4 В конце работы проставить дату выполнения работы и подпись.

5 Качественная оценка по контрольной работе выставляется по следующим критериям:

- Оценка 5 /отлично/ выставляется при условии, что содержание темы контрольной работы освоено полностью, ответы характеризуются глубиной, полнотой, аргументированностью.

- Оценка 4 /хорошо/ выставляется при условии, что теоретическое содержание темы контрольной работы освоено полностью, но в ответах содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

- Оценка 3/удовлетворительно/ выставляется, если в ответах по содержанию контрольной работы отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала темы, нет должной аргументации.

- Оценка 2 /неудовлетворительно/ выставляется, если теоретическое содержание темы контрольной работы освоено с существенными пробелами или не освоено.

### 1.3 Разбивка по вариантам контрольной работы

Предпоследняя цифра шифра	Последняя цифра шифра									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5
8	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## **2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **2.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.02.16 Технология машиностроения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

### **2.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

<b>Код ПК/ОК</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08	– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) – Средства профилактики перенапряжения	– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

### 3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/МДК

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В форме практической подготовки
<b>Объем учебной дисциплины по плану</b>	<b>182</b>	-
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>4</b>	-
в том числе:		
лекции, уроки	4	-
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
консультации	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>176</b>	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>	-
<i>Количество домашних контрольных работ</i>	1	

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В форме практической подготовки
1	2	3	4
<b>Тема №1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>45</b>	
	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности.	44	
<b>Тема № 2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>45</b>	
	Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	44	
<b>Тема № 3. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>45</b>	
	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила подвижных и спортивных игр. Техника и тактика игровых действий .Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	44	
<b>Тема №4. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>45</b>	
	Основы лыжной подготовки Техника способов передвижения на лыжах	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	44	



	Техника основных способов передвижения на лыжах. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок		
<b>Промежуточная аттестация обучающихся</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>182</b>	

### 3.3 Задания для дифференцированного зачета

Вопросы к дифференцированному зачету	Литература
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</li> <li>2. Социально-биологические основы физкультуры и спорта.</li> <li>3. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</li> <li>4. Физические способности человека, их развитие.</li> <li>5. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.</li> <li>6. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>7. Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями в спорте.</li> <li>8. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы и принципы.</li> <li>9. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</li> <li>10. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</li> <li>11. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</li> <li>12. Понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, соблюдение требований безопасной эксплуатации средств информационных и коммуникационных</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471143">https://urait.ru/bcode/471143</a></li> <li>2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/454085">http://www.biblio-online.ru/bcode/454085</a></li> <li>3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.- 216 с</li> <li>4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469681">https://urait.ru/bcode/469681</a></li> </ol>

<p>технологий.</p> <p>13.Сущность процесса физического совершенствования, избавление от вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>14. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.</p> <p>15. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	
---	--

### **3.4 Пример варианта вопроса дифференцированного зачёта**

#### **Вариант 1.**

1.Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

#### 4 ТЕМЫ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

- 1.Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
- 2.Социально-биологические основы физкультуры и спорта.
- 3.Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.
- 4.Физические способности человека, их развитие.
5. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.
6. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 7.Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями в спорте.
- 8.Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы и принципы.
- 9.Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.
- 10.Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
- 11.Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.
12. Понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, соблюдение требований безопасной эксплуатации средств информационных и коммуникационных технологий.
- 13.Сущность процесса физического совершенствования, избавление от вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
14. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
15. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

## **5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Задания для контрольной работы составлены в пятнадцати вариантах. Выбор варианта осуществляется в зависимости от предпоследней и последней цифры шифра зачетной книжки студента.

В таблице по горизонтали размещены цифры от 0 до 9, каждая из которых – последняя цифра номера зачетной книжки студента. По вертикали также расположены цифры от 0 до 9, каждая из которых является предпоследней цифрой номера зачетной книжки студента. Пересечение вертикальной и горизонтальной линий определяет клетку с номером варианта контрольной работы.

Каждый вариант включает в себя один теоретический вопрос, который под соответствующим номером содержится в расположенных далее «Темах для контрольной работы».

Ответы на вопросы задания должны быть точными, характеризоваться глубиной, полнотой, аргументированностью, согласно критериям оценки.

Работа, выполненная печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги формата А4 должна отвечать следующим требованиям. Печать через полтора интервала. Цвет шрифта - черный. Шрифт TimesNewRoman, кегль шрифта 14. Жирный шрифт применяется только для заголовков. Абзацный отступ составляет 1,25 пт. Интервал перед абзацем и после – 0 пт. Текст выравнивается по ширине.

Все листы работы должны иметь поля:

- Верхнее поле – 20 мм;
- Нижнее поле – 20 мм;
- Правое поле – 15 мм;
- Левое поле – 30 мм.

Страницы отчета следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется в центре нижней части без точки.

Работе должна содержать следующие структурные части: содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы. Указанные части пишутся с нового листа.

Заголовки таких элементов, как СОДЕРЖАНИЕ, ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ следует располагать в середине строки без абзацного отступа, без точки в конце и печатать прописными (заглавными) жирными буквами.

Объем работы должна составлять не менее 15 печатных страниц формата А4. Текст выравнивается по ширине.

В конце работы приводится перечень использованных информационных источников.

Полностью выполненная и оформленная контрольная работа сдается в установленные сроки в учебную часть.

После проверки контрольная работа, в случае обнаружения недостатков, возвращается студенту, который должен рассмотреть замечания, доработать и повторно представить преподавателю.

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

Дифференцированный зачет проводится в устной форме и включает в себя защиту домашней контрольной работы. Ответ состоит из краткого устного изложения содержания темы и ответов на уточняющие вопросы преподавателя по указанной теме. Критерии оценки ответа:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если его ответ содержит анализ проблемы, характеризуется смысловой цельностью, речевой связностью, последовательностью и аргументированностью изложения, не содержит фактических и логических ошибок, связанных с пониманием темы

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если его ответ содержит анализ проблемы, характеризуется смысловой цельностью, речевой связностью, последовательностью и аргументированностью изложения, при этом допущены фактические ошибки, не приведшие к существенному искажению смысла темы

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если его ответ содержит элементы анализа проблемы, основные факты приведены с фактическими ошибками, существенно искажающими смысл ответа

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если приведены рассуждения общего характера, не соответствующие требованию задания или ответ неправильный

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>

3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.- 216 с

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>