

Министерство образования Тульской области
государственное профессиональное образовательное учреждение тульской области
«Чернском професионально-педагогический колледж»

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Студента _____

Группы _____

**Чернь
2020 г.**

Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая тетрадь по дисциплине «Физическая культура» предназначена для студентов средних профессиональных учебных заведений. Рабочая тетрадь разработана на основе ФГОС, для специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 54.02.01 Дизайн (по отраслям), учебная дисциплина «Физическая культура».

Целью данного пособия является организация самостоятельной работы студента, осуществление контроля над уровнем развития физических способностей и освоение знаний по теории и методике физической культуры в процессе изучения дисциплины.

Область применения: тетрадь может быть рекомендована как для студентов основной и подготовительной группы здоровья, так и для студентов имеющих освобождение от практических занятий, так как содержит большое количество заданий для оценки теоретических знаний дисциплины. Применение тетради также может распространяться на студентов, пропустивших по той или иной причине один из разделов дисциплины.

В структуру рабочей тетради входят: пояснительная записка, методические рекомендации по заполнению тетради, задания для самостоятельной работы студента, а также критерии оценки практических и теоретических заданий.

Методические рекомендации и общие сведения по организации самостоятельной работы обучающихся

Основой для самостоятельной работы являются комплекс знаний, умений и навыков полученных в процессе изучения дисциплины «Физическая культура». Предложенная организация самостоятельной работы представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя как освоение практических умений, так и теоретических знаний. Задания для самостоятельной работы, предлагаемые автором, выполняются в форме домашних заданий в рабочей тетради. Задания даются в соответствии с календарно-тематическим планом дисциплины и рабочей программой, что дает возможность студентам своевременно осваивать теоретические знания по изучаемому разделу, а также готовиться к выполнению тестирования физических способностей.

Цель самостоятельной работы - содействие усвоению студентами учебного материала, развитие их познавательной активности и потребности в самообразовании.

Задачи самостоятельной работы:

- углубление и систематизация знаний;
- решение познавательных задач;
- развитие способности к самоанализу, умений работать с различной по объему и виду информацией, учебной и научной литературой;
- применение знаний и умений на практике;
- развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля над его эффективностью.

Организация самостоятельной работы

1. Изучение литературы по разделам.
2. Сбор информации.
3. Отображение информации в требуемой форме.
4. Консультация у преподавателя.
5. Оформление работы.
6. Выполнение практических заданий на учебном занятии.
8. Оценка практических умений преподавателем.
9. Представление письменной работы на оценку преподавателем.

Методические рекомендации по работе с тетрадью

1. Перед началом самостоятельной работы студентам следует, внимательно прочитать и изучить содержание заданий.
2. Ознакомиться с критериями оценки заданий.
3. Студенты изучают рекомендуемую литературу, при необходимости обращаются за консультацией к преподавателю.
4. В процессе изучения литературы, выполняют теоретические задания.
5. После выполнения теоретических заданий, выполняют задания практической части:
 - вносят в таблицу собственный результат, показанный во время тестирования физических способностей;

- составляют комплексы упражнений различного характера.

6. Выполняют практические задания, преподаватель оценивает их в соответствии с критериями.

7. Обучающиеся сдают заполненную тетрадь преподавателю.

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Техника бега на короткие дистанции

Содержание материала: Особенности прохождения дистанции в беге на 100 м. Техника низкого старта, финиширование. Специальные беговые упражнения (СБУ).

Литература:

Основная: Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- 10-е изд., испр. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - Академия, 2012.- 480с.

Дополнительная: 1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с. 2. Жилкин А. Теория и методика легкой атлетики: учебник.-2-е изд./ А.Жилкин, В.Кузьмин, Е.Сидорчук.- Academia, 2013. - 464с.

Требования к освоению материалом

1. Знать основные понятия по теме: Техника бега на короткие дистанции.
2. Уметь выполнять общеразвивающие (ОРУ) и специальные беговые упражнения (СБУ)
3. Владеть должным уровнем развития скоростных способностей

Задание	Юноши				Девушки			
	Оценка в баллах							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек) для студентов СПО	13,50	14,00	14,50	>14,6	16,20	17,0	17,5	>18
Челночный бег 10Х10м (сек)	26	28	30	>31	28	30	32	>33

Контроль над освоением материалом:

1. Дайте описание этапам прохождения дистанции 100 м.

Старт _____

Разгон _____

Прохождение дистанции _____

Финиширование _____

2. Опишите экипировку спринтера _____

3. Назовите рекорды России, мира и Олимпийский рекорд преодоления дистанции 100 м _____

4. Продемонстрируйте подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции.

Критерии оценки техники выполнения

2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Не может продемонстрировать упражнения	Демонстрирует с ошибками в технике	Допускает незначительные ошибки	Демонстрирует правильную технику

5. Уровень развития скоростных способностей в течение учебного года.

Отметить на графике текущий, прогнозируемый и достигнутый результат в беге на 100 м.

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 2. Бег на короткие дистанции

Содержание материала: Бег на короткие дистанции. Особенности эстафетного бега.

Литература:

Основная: Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- 10-е изд., испр. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - Академия, 2012.-480с.

Дополнительная: 1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с. 2. Жилкин А. Теория и методика легкой атлетики: учебник.-2-е изд./ А.Жилкин, В.Кузьмин, Е.Сидорчук.- Academia, 2013.- 464с.

Требования к освоению материалом:

1. Знать основные понятия по теме: Техника бега на короткие дистанции.
2. Уметь выполнять общеразвивающие (ОРУ) и специальные беговые упражнения (СБУ)
3. Владеть должным уровнем развития скоростных способностей
4. Владеть навыками эстафетного бега

Контроль над освоением материалом

1. Дайте описание этапам прохождения дистанции 100 м.

Старт _____

Разгон _____

Прохождение дистанции _____

Зона передачи эстафетной палочки _____

2. Перечислите различия спринтерских эстафет от эстафет на средние дистанции _____

3. Продемонстрировать: подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции; передачу эстафетной палочки

Критерии оценки техники выполнения

2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Не может продемонстрировать упражнения	Демонстрирует с ошибками в технике	Допускает незначительные ошибки	Демонстрирует правильную технику

4. Уровень развития скоростных способностей в течение учебного года.

Отметить на графике текущий, прогнозируемый и достигнутый результат в беге на 100 м.

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 3. Техника прыжка в длину

Содержание материала: ОРУ и СПУ (специальные прыжковые упражнения). Виды прыжков в легкой атлетике.

Литература: *Основная:* Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- 10-е изд., испр. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов.- Академия, 2012.-480с. *Дополнительная:* 1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с. 2. Жилкин А. Теория и методика легкой атлетики: учебник.-2-е изд./ А.Жилкин, В.Кузьмин, Е.Сидорчук.- Academia, 2013.-464с.

Требования к освоению материалом

1. Знать основные понятия по теме: техника прыжков в легкой атлетике
2. Уметь выполнять ОРУ и СПУ
3. Владеть должным уровнем развития скоростно-силовых способностей

Задание	Юноши				Девушки			
	Оценка в баллах							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Прыжок в длину с места (см) для студентов СПО	230	210	200	<190	180	170	160	<150

Контроль над освоением материалом

1. Дайте описание фазам выполнения прыжка в длину с места

2. Перечислите виды прыжков с указанием Мирового рекорда в легкой атлетике

3. Назовите победителя прошлой Олимпиады в тройном прыжке, укажите его результат _____

4. Дайте определение скоростно-силовым способностям человека, приведите пример проявления данной способности в жизнедеятельности

5. Назовите упражнения для оценки уровня развития скоростных способностей _____

6. Продемонстрируйте подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с места

Критерии оценки техники выполнения

2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Не может продемонстрировать упражнения	Демонстрирует с ошибками в технике	Допускает незначительные ошибки	Демонстрирует правильную технику

Комментарии преподавателя: _____

4. Уровень развития скоростных способностей

Задание	Результат	Оценка

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 4. Бег на длинные дистанции

Содержание материала: ОРУ и СБУ. Техника бега на длинные дистанции.

Особенности разминочных упражнений и упражнений для восстановления.

Литература: *Основная:* Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- 10-е изд., испр. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов.- Академия, 2012.-480с. *Дополнительная:* 1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с. 2. Жилкин А. Теория и методика легкой атлетики: учебник.-2-е изд./ А.Жилкин, В.Кузьмин, Е.Сидорчук.- Academia, 2013.-464с.

Требования к освоению материалом

1. Знать основные понятия по теме: бег на длинные дистанции
2. Уметь выполнять разминочные упражнения и упражнения для восстановления
3. Владеть должным уровнем развития выносливости

Задание	Юноши				Девушки			
	Оценка в баллах							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 2000м (мин) СПО	7,5	8,3	9,0	>10,3	9,3	10,3	11,3	>12,00
3000м(юноши) (мин) СПО	12,3	13,0	13,3	>14,3	10,3	11,15	11,35	>12,00

Контроль над освоением материалом

1. Перечислите виды бега на длинные дистанции, укажите мировой рекорд в каждом из них _____
2. Укажите протяженность марафонской дистанции _____
3. Дайте определение физической способности – выносливость. Приведите пример проявления данной способности в жизнедеятельности _____

4. Назовите формы проявления выносливости человека _____

5. Продемонстрируйте разминочные упражнения предшествующие бегу на длинную дистанцию

6. Продемонстрируйте упражнения для растягивания и восстановления после преодоления длинной дистанции

Критерии оценки техники выполнения:

2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Не может продемонстрировать упражнения	Демонстрирует с ошибками в технике	Допускает незначительные ошибки	Демонстрирует правильную технику

Комментарии преподавателя: _____

7. Уровень развития выносливости

Задание	Результат	Оценка

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.

Тема 3. Т/б на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.

Содержание материала: Соблюдение т/б на занятиях баскетболом.

Правила игры. Действия игроков на площадке.

Литература: *Основная:* Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- 10-е изд., испр. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов.- Академия, 2012.-480с. *Дополнительная:* 1. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол: учебник./ А.В. Беляев, М.В. Савина.— М.: 2006 -360с. 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки: учебник./ А.В. Беляев, Л.В. Булыкина.- Дивизион, 2011.-144с.

Требования к освоению материалом:

1. Знать основы техники безопасности при занятиях волейболом
2. Знать правила игры в волейбол

Контроль над освоением материалом

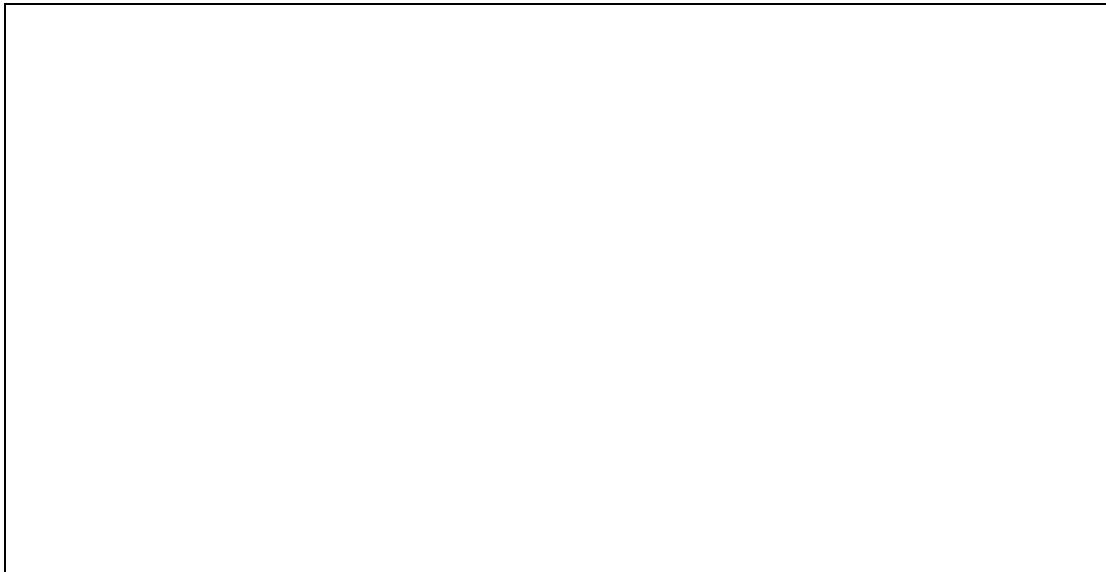
1. Перечислите основные требования к т/б при занятиях волейболом _____

2. Перечислите размеры волейбольной площадки, высоту волейбольной сетки для женщин и мужчин _____

3. Назовите количество игроков в волейбольной команде _____
4. Дайте определение понятию «блок» _____

5. Игра в защите подразумевает _____

6. Нарисуйте площадку одной из команд, перечислите позиции игроков на площадке, их амплуа и обозначьте схему перемещения



7. Какое количество партий в игре, какова их продолжительность? _____

8. Опишите действия игрока при выполнении силовой подачи _____

9. Опишите действия игрока при выполнении планирующей подачи _____

10. Перечислите основные нарушения правил

игры: _____

11. Опишите действия «либера» _____

12. Дайте описание двум видам игровых комбинаций _____

13. Перечислите функции первого судьи _____

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.

Тема 4. Совершенствование технической и игровой подготовленности в волейболе. Судейство в волейболе

Содержание материала: Совершенствование в работе с мячом. Учебные игры. Совершенствование подач мяча. Игра в нападении, игра в защите. Жесты и действия судьи. Ведение протокола игры.

Литература: *Основная:* Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- 10-е изд., испр. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов.- Академия, 2012.-480с. *Дополнительная:* 1. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол: учебник./ А.В. Беляев, М.В. Савина.— М.: 2006 -360с. 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки: учебник./ А.В. Беляев, Л.В. Булыкина.- Дивизион, 2011.-144с.

Требования к освоению материалом

1. Уметь выполнять прием, передачу мяча
2. Уметь выполнять подачу мяча
3. Уметь осуществлять блокирование нападающего удара
4. Владеть технико-тактическими умениями игры в волейбол
5. Владеть навыком судейства учебной игры в волейбол

Подача мяча (из 10 попыток)	Оценка
8 попаданий в площадку	5
6 попаданий в площадку	4
5 попаданий в площадку	3
3 попадания в площадку	2

Контроль над освоением материалом

1. Техника подачи мяча:

Количество поданных мячей (из 10 попыток)	Оценка

2. Оценка технико-тактических умений

2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Не владеет основными приемами игры в волейбол	Осуществляет подачу, прием и передачу мяча во время игры	Владеет техникой силовой подачи. Ведет игру в защите и нападении	Владеет техникой силовой и планирующей подачи. Владеет техникой блокирования. Ведет игру в нападении и защите на высоком уровне

Комментарии преподавателя: _____

3. Оценка владения навыком судейства

2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Не владеет навыком судейства	Знает основные правила игры, осуществляет судейство на низком уровне	Осуществляет судейство на хорошем уровне; умеет выполнять функции второго судьи	Осуществляет судейство на высоком уровне; владеет навыками судейства в качестве первого и второго судьи; владеет знаниями

			о заполнении протокола игры
--	--	--	--------------------------------

Комментарии преподавателя: _____

Раздел 3. Физическая подготовленность студента

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Содержание материала: ОРУ содержание, цели и задачи. Применение ОРУ в режиме дня студента. Использование ОРУ на занятиях физической культурой.

Литература: *Основная:* Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- 10-е изд., испр. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов.- Академия, 2012.-480с.

Дополнительная: 1. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с. 2. Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений: Учебное пособие. 2-еизд.-Малаховка.: МГАФК, 2007 г.-80 с.

Требования к освоению материалом:

1. Знать цели и задачи ОРУ
2. Знать терминологию ОРУ
3. Знать формы организации и проведения ОРУ
4. Уметь составлять комплексы ОРУ различной направленности
5. Владеть умением проводить комплексы ОРУ разными способами

Контроль над освоением материалом

1. Задачами ОРУ являются: _____

2. Требования к составлению комплекса ОРУ: _____

3. Перечислите способы проведения комплекса ОРУ и их особенности

4. Запишите упражнение на 4 счета: _____

5. Запишите упражнение на 8 счетов _____

6. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ:

Основная задача комплекса: _____

№ п/п	Название и содержание упражнения	Дозировка	ОМУ*
Прим.	Наклоны головы в пр./лево	8 раз	Выполнять наклоны плавно, выполняя растяжение мышц шеи и головы

*Организационно-методические указания

7. Оценка проведения комплекса ОРУ

2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Не может провести комплекс ОРУ с группой	Знает терминологию ОРУ; проводит комплекс ОРУ с группой одним способом	Владеет терминологией ОРУ; знает формы организации и проведения ОРУ	Владеет терминологией ОРУ; владеет формами организации и проведения ОРУ; дает ОМУ при проведении ОРУ с группой

Комментарии преподавателя: _____

Раздел 3. Физическая подготовленность студента

Тема 2. Физическая подготовленность студента

Содержание материала: Физическая подготовленность и физическая подготовка. Цели и задачи физической подготовки. Средства и цели повышения уровня физической подготовленности. Физические способности человека.

Литература: Основная: Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- 10-е изд., испр. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов.- Академия, 2012.-480с.

Дополнительная: 1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с. 15. 2. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Требования к освоению материалом

1. Знать основные понятия по теме физическая подготовленность студента.
2. Знать о физических способностях человека.
3. Уметь выполнять упражнения для оценки уровня физической подготовленности.
4. Владеть упражнениями для развития физических способностей.
5. Владеть должным уровнем физической подготовленности.

Контроль над освоением материалом

1. Дайте определение физической подготовленности человека _____

2. Дайте определение физической подготовке _____

3. Задачами физической подготовки являются _____

4. Дайте описание физическим способностям человека, приведите пример упражнения, характеризующего развитие каждой из способностей

Способность	Определение	Пример упражнения

5. Оценка уровня развития физических способностей

Упражнение	Норматив	Результат	Оценка
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Юноши: 40-отл. 30- хор. 20-удов. Девушки: 20-отл. 15 хор. 10-удов.		
Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	Юноши: 15-отл. 12-хор. 9-удов.		
Контр.упр.для мышц брюшного пресса (кол-во раз за мин.)	50-отл. 46-хор. 43 –удов.		
Наклон туловища из положения стоя (см)	13-отл. 10-хор. 7-удов.		

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)

Тема 1. Цели, задачи и содержание ППФП

Содержание материала: ППФП студента, ее цели и задачи.

Профессиональные заболевания. Виды физической активности, предотвращающие профессиональные заболевания. Гиподинамия и ее последствия. Комплексы упражнений ПП направленности.

Литература: 1. Жмулин А.В., Масягина 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. 2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г.

Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с. 3. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Требования к освоению материалом

1. Знать основные понятия ППФП.
2. Знать профессиональные заболевания своей специальности.
3. Уметь выполнять упражнения ПП направленности с группой.
4. Владеть «багажом» упражнений ПП направленности для организации самостоятельных занятий ППФП.

Контроль над освоением материалом

1. Дайте определение ППФП-

2. Задачами ППФП являются:

3. Прикладные способности представляют собой _____

4. Назовите факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

5. Составьте, запишите и продемонстрируйте комплекс упражнений ПП направленности (пример записи упражнений см. Раздел 3, тема 1).

6. Оценка проведения комплекса

2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Не может провести комплекс ОРУ с группой	Знает терминологию ОРУ; проводит комплекс ОРУ с группой одним способом	Владеет терминологией ОРУ; знает формы организации и проведения ОРУ	Владеет терминологией ОРУ; владеет формами организации и проведения ОРУ; дает ОМУ при проведении ОРУ с группой

Комментарии преподавателя:

Раздел 5. Силовая тренировка

Тема 1. Т/б на занятиях силовой тренировкой. Цели, задачи и формы занятий силовой направленности

Содержание материала: Т/б на занятиях силовой тренировкой. Цели, задачи и формы занятий силовой направленности. Техника выполнения базовых силовых упражнений. Структура силового занятия.

Литература: *Основная:* Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- 10-е изд., испр. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов.- Академия, 2012.-480с. *Дополнительная:* 1. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес тренировки: учебник персонального тренера/ под.общ.ред. Д.Г. Калашникова.- ООО Фронтэра, 2003.-210с.

Требования к освоению материалом:

1. Знать и соблюдать технику безопасности при силовых занятиях.
2. Знать цель, задачи и средства силовой тренировки.
3. Уметь выполнять базовые силовые упражнения.
4. Владеть техникой выполнения силовых упражнений.

Контроль над освоением материалом

1. Назовите основные требования т/б при занятиях силовой тренировкой

2. Задачами силовой тренировки являются:

3. Назовите основные группы мышц, на которые направлена силовая тренировка

4. Опишите технику выполнения упражнения «присед» _____

5. Опишите технику выполнения упражнений пауэрлифтинга

6. Перечислите спортивный инвентарь и оборудование, используемое в силовом тренинге _____

7. Владение техникой выполнения базовых силовых упражнений

2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Не владеет техникой базовых силовых упражнений	Выполняет базовые упражнения с нарушением техники	Владеет техникой базовых упражнений, умеет варьировать нагрузку в силовой тренировке	Владеет техникой базовых упражнений на высоком уровне, варьирует нагрузку в зависимости о состояния организма, владеет модификациями базовых упражнений для повышения эффективности тренировки

Комментарии преподавателя: _____

Отзыв о проделанной работе (заполняется преподавателем) _____

Промежуточная аттестация: _____