

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК
«Общеобразовательных и
строительных дисциплин»
«31» май 2022 г.
Протокол № 10
Председатель: Е.В. Моисеенко

Утверждаю:

И.о. зам. директора по УР
О.В. Папанова
«15» июнь 2022 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для выполнения

внеаудиторной самостоятельной работы студентов 2-4 курса
по дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

08.02.02 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Разработали
преподаватели:
Фролова Л.Е.

2022 г.

ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Раздел программы, тема	Тематика самостоятельной работы за 2, 4 курсы	Кол-во
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Самостоятельная работа №1. Работа со справочной литературой. проведение разминки, спортивная тренировка. Подготовить беседу.	2
Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	Самостоятельная работа №2. Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги" Прыжки в длину с разбега (10 попыток с разбега до 5 м, 10 попыток с разбега более 5 м)	2
Тема 3.1.6 Тактика игры в волейбол .	Самостоятельная работа №3. Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса	2
Тема 3.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.	Самостоятельная работа №4. Изучить правила игры в волейбол. Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2
Тема 3.2.3. Тактика игры в нападении.	Самостоятельная работа №5. Совершенствования нападения быстрым прорывом. Нападение при выбрасывание мяча нападения против из-за боковой линии. Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	2
Тема 3.2.4 Тактика игры в защите.	Самостоятельная работа №6. Изучить правила игры в баскетбол, выполнить упражнения на развитие скоростных качеств. Суть действия	2
Тема 4.2 Коньковый ход.	Самостоятельная работа №7. Изучить правила соревнований, работа со справочной литературой и выполнить упражнение для совершенствования способов передвижения на лыжах	2
Тема 5.2 Гимнастика с основами акробатики.	Самостоятельная работа №8. Составить индивидуальные комплексы оздоровительно и адаптивной гимнастики. Техника безопасности	2
Тема 5.3 Атлетическая гимнастика.	Самостоятельная работа №9. Совершенствование силовых качеств. Зачетный урок по гимнастики.	2
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Самостоятельная работа №11. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений Упражнения на выносливость	2
Тема 2.5. Техника метания гранаты.	Самостоятельная работа №12. Работа с учебной и дополнительной литературой. Физиологический контроль. Написание беседы по теме «легкая атлетика».	2
Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху. Правила игры и суть действия.	Самостоятельная работа №13. Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз	2
Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол	Самостоятельная работа №14. Работа с учебной и справочной литературой, написать сообщение на тему «техника и тактика игры в волейбол».	2
Тема 3.2.3. Тактика игры в нападении.	Самостоятельная работа №15. Совершенствования нападения быстрым прорывом. Нападение при выбрасывании мяча нападения против из-за боковой линии.	2
Тема 3.2.5. Тактика игры в баскетбол.	Самостоятельная работа №16. Совершенствовать личную защиту Защита прессингом.	2
	Самостоятельная работа №17. Работа с учебной и справочной	2

	литературой. Правила судейства. Составить комбинации в нападении и защите.	
Тема 4.3. Гимнастика на тренажерах. Аэробика.	Самостоятельная работа №18. Упражнения на развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гириями и штангой.	2
	Самостоятельная работа №19. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.	2
Тема 5. Футбол	Самостоятельная работа №20. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2
Тема 2.4. Техника метания гранаты	Самостоятельная работа №21. Совершенствовать метание гранаты в цель. Совершенствовать технику метание гранаты на дальность Метание различных предметов поочередно правой и левой рукой по 20 попыток.	2
Тема 3.1.3. Нападающий удар	Самостоятельная работа №22. Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) Имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3. б) Удары мяча в прыжке с места, наброшенному партнером (без сетки, через сетку). Упражнения для мышц живота.	2
Тема 3.1.6. Техника игры в волейбол	Самостоятельная работа №23. Групповые тактические действия в нападении и защите: взаимодействие принимающего подачу с наступающим игроком передней линии. Специальные упражнения для волейболистов (техника удара: прыжки с разбега с размахом правой и левой рукой поочередно).	2
Тема 4.1. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Самостоятельная работа №24. Совершенствование техники упражнений для развития силы.	2
	Итого	48

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1

Цель: Совершенствование выносливости с помощью специальных беговых упражнений: произвести 12-минутный забег с распределением нагрузки по дистанции.

Методические указания: С использованием интернет источников изучить технику бега на средние и длинные дистанции. Составить специальные беговые упражнения.

Форма отчетности: Проверка комплексов упражнений. Беседа

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2

Цель: Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги" Прыжки в длину с разбега (10 попыток с разбега до 5 м, 10 попыток с разбега более 5 м).

Методические указания: с использованием Интернет-источников изучить технику прыжка с разбега и составить комплексы упражнений для совершенствования прыжков в длину с разбега

Форма отчетности: проверка упражнений. Собеседование.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3

Цель: Групповые тактические действия в нападении и защите.

а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии.

Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса

Методические указания: Совершенствовать тактические действия в нападении и защите в игре в волейбол. Составить комплекс упражнений для действий в нападении и защите

Форма отчетности: Проверка комплексов и упражнений. Беседа .

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4

Цель: Изучить правила игры в волейбол. Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Методические указания: С использование интернет источников изучить правила игры в волейбол, судейства. Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

Форма отчетности: Проверка комплексов упражнений, судейства в игре

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5

Цель: Совершенствование нападения быстрым прорывом. Нападение или выбрасывание мяча из-за боковой линии.

Методические указания: Работа с учебной литературой, интернетом. Составить комбинацию игры при нападении быстрым прорывом

Форма отчетности: Проверка комбинаций и судейства по баскетболу.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 6

Цель: Изучить правила игры в баскетбол, выполнить упражнения на развитие скоростных качеств. Судейство

Методические указания: совершенствовать технико-тактические действия в ходе проведения контрольных соревнований по баскетболу. Функция судьи, составить комбинацию при нападении

Форма отчетности: Проверка комбинации и упражнений

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 7

Цель: Изучить правила соревнований, работа со справочной литературой и выполнить упражнение для совершенствования способов передвижения на лыжах

Методические указания: С использованием интернет-источника и литературы изучить правила соревнований, составить комплекс упражнений для совершенствования техники конькового хода

Форма отчетности: Презентация комплексов упражнений.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 8

Цель: Совершенствование комплексов оздоровительно и адаптивной гимнастики. Техника безопасности

Методические указания: Составить комплексы упражнений, повышающие работоспособность профессиональной деятельности. Составить комплекс УГГ.

Форма отчетности: Презентация комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 9

Цель: Совершенствование силовых качеств.

Зачетный урок по гимнастики.

Методические указания: Составить комплекс упражнений для развития силовых качеств. Работа с литературой и интернет-ресурсами

Форма отчетности: Проверка упражнений

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 10

Цель: Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом

Отработка правил игры

Методические указания: С использованием интернет-ресурсов изучить правила соревнований по футболу и составить комплекс упражнений для совершенствования техники перемещений с мячом

Форма отчетности: Проверка комплексов и правил соревнований по футболу

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 11

Цель: Совершенствование выносливости с помощью специальных беговых упражнений: произвести 12-минутный забег с распределением нагрузки по дистанции.

Методические указания: С использованием интернет источников изучить технику бега на средние и длинные дистанции. Составить специальные беговые упражнения.

Форма отчетности: Проверка комплексов упражнений. Беседа

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 12

Цель: Совершенствование техники метания гранаты

Методические указания: Составить комплекс упражнений для метания гранаты

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

Литература.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 13

Цель: Самотренировка, двухсторонняя игра. Совершенствовать технику базовых элементов техники игры в волейбол

Методические указания: Оценить технику базовых элементов игры в волейбол (прием мяча, подачи), оценить технико-тактические действия в ходе соревнований. Составить комплексы упражнений с мячом для совершенствования техники приемов мяча. Правила соревнований

Форма отчетности: Проверка комплексов упражнений.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 14

Цель: Самотренировка, двухсторонняя игра. Совершенствовать технику базовых элементов техники игры в волейбол

Методические указания: Оценить технику базовых элементов игры в волейбол (прием мяча, подачи), оценить технико-тактические действия в ходе соревнований. Составить комплексы упражнений с мячом для совершенствования техники приемов мяча. Правила соревнований

Форма отчетности: Проверка комплексов упражнений.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 15

Цель: Изучить правила игры в баскетбол, выполнить упражнения на развитие скоростных качеств. Судейство

Методические указания: совершенствовать технико-тактические действия в ходе проведения контрольных соревнований по баскетболу. Функция судьи, составить комбинацию при нападении

Форма отчетности: Проверка комбинации и упражнений

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 16

Цель: усовершенствовать тактику игры за счет укрепления физических данных через специальные упражнения на развитие и укрепление мышц бедра, голени, ягодиц.

Методические указания: выполнить упражнения на развитие и укрепление мышц бедра, голени, ягодиц (приседания с положением «руки за голову» в количестве 60 раз по 6 подходов, лежа на спине поднять ноги и выполнить упражнение «ножницы» 4 подхода по 50 раз).

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 17

Цель: Изучить правила игры в баскетбол, выполнить упражнения на развитие скоростных качеств. Судейство

Методические указания: совершенствовать технико-тактические действия в ходе проведения контрольных соревнований по баскетболу. Функция судьи, составить комбинацию при нападении

Форма отчетности: Проверка комбинации и упражнений

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 18

Цель: Упражнения на развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гириями и штангой. Уметь составлять комплексы упражнений повышающие работоспособность в течении рабочего дня

Методические указания: Составить комплекс производственной гимнастики

Форма отчетности: Презентация

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 19

Цель: Упражнения на развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гириями и штангой. Уметь составлять комплексы упражнений повышающие работоспособность в течении рабочего дня

Методические указания: Составить комплекс производственной гимнастики

Форма отчетности: Презентация

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 20

Цель: Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом
Отработка правил игры

Методические указания: С использованием интернет-ресурсов изучить правила соревнований по футболу и составить комплекс упражнений для совершенствования техники перемещений с мячом

Форма отчетности: Проверка комплексов и правил соревнований по футболу

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 21

Цель: Совершенствование техники метания гранаты

Методические указания: Составить комплекс упражнений для метания гранаты

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 22

Цель: Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку:

а) Имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3.

б) Удары мяча в прыжке с места, наброшенному партнером (без сетки, через сетку).

Упражнения для мышц живота.

Методические указания: Работа с учебной литературой и интернет ресурсами. Составить комплекс упражнений с мячами для совершенствования нападающего удара

Форма отчетности: Проверка упражнений. Беседы

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 23

Цель: усовершенствовать тактику игры за счет укрепления физических данных через специальные упражнения на развитие и укрепление мышц бедра, голени, ягодиц.

Методические указания: выполнить упражнения на развитие и укрепление мышц бедра, голени, ягодиц (приседания с положением «руки за голову» в количестве 60 раз по 6 подходов, лежа на спине поднять ноги и выполнить упражнение «ножницы» 4 подхода по 50 раз).

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 24

Цель: Уметь составлять комплексы упражнений. Повышающие работоспособность профессиональной деятельности в течении рабочего дня и в свободное время

Методические указания: Составить комплексы упражнений для сохранения и коррекции правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопья

Форма отчетности: Презентация

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТОМ ОТЧЕТНЫХ РАБОТ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1. Эффективность и качество выполнения домашней самостоятельной работы при подготовке рефератов. Полнота охватываемого материала.
2. Наглядность схем, рисунков и текстового материала при формировании работ (презентаций, схем, памяток, рефератов).
3. Творческий подход к выполнению самостоятельной работы.
4. Степень освоения обучающимся материала – при защите работы.
5. Уровень усвоения студентами материала по физической культуре.
6. Умение студента использовать теоретические знания и применять их на практике.
7. Демонстрировать физическое качества:
 - 7.1. Быстрота – бег 100 м, прыжки со скакалкой,
 - 7.2. Сила – подтягивание из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя,
 - 7.3. Выносливость – бег 2000м и 1000м (девушки), бег 2000м и 3000м (юноши)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТУДЕНТАМИ ОТЧЕТНЫХ РАБОТ В ВИДЕ СДАЧИ НОРМАТИВОВ.

1. Оценка «5» (отлично) ставится студенту за знания технически правильного выполнения приемов и тактических действий в различных видах спорта.
2. Оценка «4» (хорошо) ставится студенту за знания в объеме требований программы с несущественными отклонениями при выполнении приемов и тактических действий в различных видах спорта.
3. Оценка «3» (удовлетворительно) ставится студенту за знания в низком объеме (не менее 30%), позволяющих студенту двигаться дальше при изучении последующего материала при выполнении требований программы.
4. Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится студенту за знания в низком объеме (менее 30%), не позволяющих студенту двигаться дальше при изучении последующего материала при выполнении требований программы.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения			
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

- 0-1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева.- 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 320с.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ
УКАЗАНИЯ**

№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением	
Было	Стало
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	