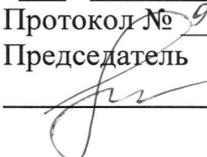
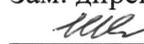


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

Рассмотрено на
заседании ЦК
«15» 05 2021 г.
Протокол № 9
Председатель
 Е.В.Моисеенко

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 Н.А. Шаманова
«16» 06 2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для выполнения
самостоятельной работы студентов курса
по дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программы подготовки специалистов среднего звена
**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования по отраслям**

Разработали
преподаватели:
Фролова Л.Е.

2021 г.

ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Раздел программы, тема	Тематика самостоятельной работы за 2 – 4 курсы	Кол-во (ч)
Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Самостоятельная работа №1 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 2.5. Техника метания гранаты	Самостоятельная работа №2 Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг)	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 3.2.4 Тактика игры в защите	Самостоятельная работа №4 Совершенствование личной защиты Защита прессингом.	2
Тема 4.2 Коньковый ход	Самостоятельная работа №5 Совершенствование конькового хода	2
Тема 5.3 Атлетическая гимнастика	Самостоятельная работа №6 Совершенствование силовых качеств. Зачетный урок по гимнастики	2
Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с	Самостоятельная работа №7 Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги"	2
Тема 3.1.2 Верхняя прямая подача	Самостоятельная работа №8 Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра	2
Тема 3.1.5 Техника игры в защите	Самостоятельная работа №9 Совершенствование приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Приседания по 50 раз 4 подхода	2
Тема 3.1.6 Тактика игры в волейбол	Самостоятельная работа №10 Групповые тактические действия в нападении и защите.сам раб а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса	2
Тема 3.2.5 Тактика игры в баскетбол	Самостоятельная работа №11 Совершенствовать личную защиту Защита прессингом.	2

Тема 4.2 Коньковый ход	Самостоятельная работа №12 Техника одноименного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода	2
Тема 1.2. Гимнастика с основами акробатики	Самостоятельная работа №13 Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость.	2
Тема 2.4. Техника метания гранаты	Самостоятельная работа №14 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 №15 Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) Имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3. б) Удары мяча в прыжке с места, брошенному партнером (без сетки, через сетку)	2
Тема 3.1.6 Техника игры в волейбол.	Самостоятельная работа №16 Групповые тактические действия в нападении и защите. А) Взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Приседания с весом по 30 раз 6 подходов	2
	Самостоятельная работа №17 Специальные упражнения для волейболистов (техника удара: прыжки с разбега с размахом правой и левой рукой поочередно).	2
	Итого	34

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1

по теме: Тема 2.1. Техника выполнения прыжков в длину с разбега

Количество часов: 2 ч.

Цель: Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги"

Методические указания: произвести шесть забегов по 100 метров с соблюдением техники бега: толчковая нога прямая, высокое поднятие бедра, дыхание ритмичное.

Работа с литературой и интернетом

Форма отчетности: проверка.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2

по теме: Тема 2.1. Техника метания гранаты

Количество часов: 2 ч.

Цель: Совершенствование метания гранаты в цель.

Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.

Методические указания: произвести полный присяд со штангой с весом на грифе 20-25кг в количестве 20 раз по 4 подхода.

Работа с литературой и интернетом

Форма отчетности: проверка техники упражнения, беседы.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В

Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://gour32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3

по теме: Тема 2.2 Тактика игры в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику эстафетного бега

Методические указания: произвести прыжки с места на двух ногах с одновременным поднятием двух рук, имитирующих блокировку мяча (4 подхода по 20 прыжков),

Форма отчетности: Теоретическая и практическая проверка техники бега

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4

по теме: Тема 3.2.4

Тактика игры в защите

Количество часов: 2 ч.

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

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5

по теме: Тема 4.2

Коньковый ход

Количество часов: 2 ч.

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

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 6

по теме: Тема 5.3

Атлетическая гимнастика

Количество часов: 2 ч.

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

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. –

М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 7

по теме Техника выполнения прыжков в длину с разбега

Количество часов: 2 ч.

Цель: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега

Методические указания: С использование интернет ресурсов изучить технику прыжков, составить комплекс упражнений для прыгунов в длину с разбега

Форма отчетности: Проверка комплексов упражнений и техники прыжка.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 8

по теме:Верхняя прямая подача

Количество часов: 2 ч.

Цель: Совершенствовать технику подачи мяча с веру и с низу

Методические указания: с использованием интернет ресурсов изучить технику подачи и составить комплекс упражнений для совершенствования подачи

Форма отчетности: Проверка упражнений и беседа

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 9

по теме Тема 3.1.5

Техника игры в защите

Количество часов: 2 ч.

Цель: Совершенствование приёмов мяча.

Блокирование нападающего удара.

Методические указания: С использование интернет ресурсов и литературы изучить технику блокирования и составить комплекс упражнений с мячом и без мяча для совершенствования

Форма отчетности: Проверка комплексов упражнений

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 10

по теме:

Тема 3.1.6

Тактика игры в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: Самоотренировка, 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.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 11

по теме: Тема 3.2.5

Тактика игры в баскетбол.

Количество часов: 2 ч.

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.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 12

по теме: Тема 4.2

Коньковый ход

Количество часов: 2 ч.

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

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 13

по теме: Тема 5.2

Гимнастика с основами акробатики

Тема 3.2.1. Владение мячом

Количество часов: 2 ч.

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

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 14

по теме: Тема 2.5.

Техника метания гранаты

Количество часов: 2 ч.

Цель: Совершенствование техники метания гранаты

Методические указания: Составить комплекс упражнений для метания гранаты

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 15

по теме: Тема 3.1.3

Нападающий удар

Количество часов: 2 ч.

Цель: Совершенствовать технику нападающего удара

Методические указания: С использованием интернет ресурсов изучить технику нападающего удара. Составить комплекс упражнений для совершенствования нападающего удара

Форма отчетности: Проверка комплексов упражнений

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 16

по теме: Тема 3.1.6

Техника игры в волейбол

Количество часов: 2 ч.

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.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А.

Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 17

по теме: Тема 3.1.6

Техника игры в волейбол

Количество часов: 2 ч.

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.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.

Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

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 физические 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