

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

Рассмотрено на
заседании ЦК

« 02 » 06 2020 г.

Протокол № 10

Председатель


Е.В. Моисеенко

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Н.А. Шаманова

« 03 » 06 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для выполнения

аудиторной самостоятельной работы студентов 2-4 курса

по дисциплине

ОГСЭ.05 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.

2020 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, наброшенному 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 Общевоинская подготовка». 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 «Общевойсковая подготовка». 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 «Общевойсковая подготовка». 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 верху 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. Палтиевиц, 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://gour32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». 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 | Физическ ие способнос ти | Контрольное упражнение (тест) | Возрас т, 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 |