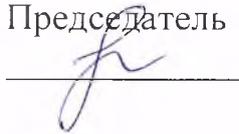
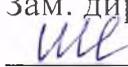


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. М.И. ЩАДОВА»

Рассмотрено на
заседании ЦК
«25» 05 2021 г.
Протокол № 10
Председатель

Е.В. Моисеенко

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 Н.А. Шаманова
«15» 16 06 2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для выполнения
внеаудиторной самостоятельной работы студентов -4 курса
по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программы подготовки специалистов среднего звена
21.02.15 Открытые горные работы (заочное)

Разработала
преподаватель
Фролова Л.Е.

**ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.**

| Раздел | Тема | № п/п | ТЕМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ | К-во час. | Оценка и контроль |
|--------------------------------------|---|--|---|--|---------------------------------------|
| Раздел 1. Теоретический | Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре | 1 | Реферат: физическая культура и здоровый образ жизни | 2 | Проверка реферата |
| | | 2 | Реферат: социально-биологические основы физической культуры | 2 | Проверка реферата |
| Раздел 2. Легкая атлетика | Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | 3 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 | Проверка техники бега |
| | | 4 | Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений со штангой | 2 | Проверка техники упражнений |
| | Тема 2.2 Эстафетный бег | 5 | Техника эстафетного бега. | 2 | Теоретическая проверка техники бега |
| | Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции | 6 | Упражнения на выносливость | 2 | Тестирование на выносливость |
| | Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега | 7 | Прыжки в длину с разбега | 2 | Проверка техники прыжка. тестирование |
| | Тема 2.5. Техника метания гранаты | 8 | Метание различных предметов | 2 | Техника метания. тестирование |
| | Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов | 9 | Оздоровительный бег: 15 минут | 2 | Тестирование |
| | Раздел 3. Спортивные игры | Тема 3.1.1. Совершенствование приемов мяча снизу, передача и прием сверху | 10 | Прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз | 2 |
| Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача | | 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз | 2 | Тестирование |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|-----------------|---|--------------|--------------|
| | Тема 3.1.3. Нападающий удар | 12 | Имитация техники нападающего удара. прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз ² | | Тестирование |
| Раздел 3. Спортивные игры | Тема 3.1.4. Техника защиты и блокирование | 13 | Специальные упражнения для техники блокирования | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.1.5. Техника игры в защите | 14 | Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол | 15 | Общеразвивающие упражнения для развития ловкости | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол | 16 | Общеразвивающие упражнения для развития ловкости | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол | 17 | Специальные упражнения для волейболистов | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.1. Владение мячом | 18 | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.1. Владение мячом | 19 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.1. Владение мячом | 20 | Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз. | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2.2. Тактика игры в нападении | 21 | Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2.2. Тактика игры в нападении | 22 | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2.3. Тактика игры в защите | 23 | Приседания по 50 раз 4 подхода | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2.3. Тактика игры в защите | 24 | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2.4. Тактика игры | 25 | Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени | 2 | Тестирование |
| Тема 3.2.4. | 26 | Общеразвивающие | | Тестирование | |

| | | | | | |
|--|---|-------|--|---|--------------|
| | Тактика игры | | упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени | | ие |
| | Тема 3.2.4. Тактика игры | 27 | Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени | | Тестирование |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | Тема 4.1. Совершенствование техники лыжных ходов | 28 | Катание на лыжах попеременным двушажным ходом | 2 | Тестирование |
| | Тема 4.1. Совершенствование техники лыжных ходов | 29-30 | Совершенствование техники спусков и торможений | 2 | Тестирование |
| | Тема 4.2. Коньковый ход. | 31- | Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом | 2 | Тестирование |
| | Тема 4.2. Коньковый ход | 32 | Совершенствование техники конькового хода на дистанции 5 км | 2 | Тестирование |
| | Тема 4.2. Коньковый ход | 33-34 | Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом с подъемами и спусками | 2 | Тестирование |
| | Тема 4.2. Коньковый ход | 35 | Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом с подъемами и спусками | 2 | Тестирование |
| Раздел 5. Гимнастика | Тема 5.1. Гимнастика. Строевые упражнения | 36-37 | Комплекс утренней гимнастики | 2 | Тестирование |
| | Тема 5.2. Гимнастика с основами акробатики | 38 | Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода. | 2 | Тестирование |
| | | | | | |

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1

по теме: Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре

Количество часов: 2 ч.

Цель: Дать основные понятия о физической культуре и о ее влиянии на здоровье человека

Методические указания: составить реферат на тему «Физическая культура и здоровый образ жизни» с использованием Интернет-источников.

Форма отчетности: защита реферата.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2

по теме: Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре

Количество часов: 2 ч.

Цель: Дать основные понятия о физической культуре и о ее влиянии на здоровье человека.

Методические указания: составить реферат на тему «Социально-биологические основы физической культуры» с использованием Интернет-источников.

Форма отчетности: защита реферата.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3

по теме: Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

Количество часов: 2 ч.

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции

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

Форма отчетности: проверка техники бега в забеге 100 метров на время.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4

по теме: Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

Количество часов: 2 ч.

Цель: Научиться развивать скоростно-силовые качества с использованием упражнений со штангой.

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

Форма отчетности: проверка техники упражнения

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5

по теме: Тема 2.2 Эстафетный бег

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику эстафетного бега

Методические указания: с использованием Интернет-источников изучить технику эстафетного бега: технику старта, технику разбега, технику передачи палочки, технику финиширования.

Форма отчетности: Теоретическая и практическая проверка техники бега

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 6

по теме: Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции

Количество часов: 2 ч.

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

Методические указания: в зоне близлежащего стадиона или парковой зоны произвести забег на 12 минут с технически обоснованным распределением нагрузки: старт и первые 500 м – в 75% силы, основная дистанция – в 85% усилия и заключительный этап (1-2 минуты) – 95% усилия.

Форма отчетности: учет дистанции в 12-ти минутном беге.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 7

по теме: Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику прыжков с разбега, технику разбега и технику прыжка.

Методические указания: с использованием Интернет-источников изучить технику прыжка с разбега и отработать ее на придомовой территории.

Форма отчетности: проверка техники прыжка, тестирование прыжка с разбега на основании нормативов ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 8

по теме Тема 2.5. Техника метания гранаты

Количество часов: 2 ч.

Цель: совершенствование техники метания гранаты с использованием подручных предметов на свободной территории ближайшего стадиона или парковой зоны.

Методические указания: выбрать камни с примерным весом 500 гр и 700 гр и произвести их метание на дальность 10 раз и в цель – 10 раз.

Форма отчетности: проверка техники метания, тестирование с использованием нормативов ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 9

по теме Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов

Количество часов: 2 ч.

Цель: привить потребность в здоровом образе жизни и подготовить с сдаче норм ГТО посредством регулярных вечерних пробежек.

Методические указания: в зоне близлежащего стадиона или парковой зоны произвести забег на 15 минут с технически обоснованным распределением нагрузки: старт и первые 500 м – в 75% силы, основная дистанция – в 85% усилия и заключительный этап (1-2 минуты) – 95% усилия.

Форма отчетности: тестирование по нормам ГТО

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 10

по теме Тема 3.1.1. Совершенствование приемов мяча снизу, передача и прием сверху

Количество часов: 2 ч.

Цель: развить и усовершенствовать прыжковые и передвижные функции на игровой площадке с целью совершенствования навыков приемов мяча снизу, сверху и в передаче с партнером.

Методические указания: произвести прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз с целью развития прыжковых и передвижных функций на игровой площадке.

Форма отчетности: тестирование у стены и в паре с партнером техники приемов и передачи мяча.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 11

по теме Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача

Количество часов: 2 ч.

Цель: развить и усовершенствовать верхнюю прямую подачу за счет развития силовых плечевого пояса и мышц плеча, предплечья и кисти рук.

Методические указания: произвести сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз

с целью развития силовых характеристик плечевого пояса, мышц плеча, предплечья и кисти рук.

Форма отчетности: тестирование с подачей через волейбольную сетку.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 12

по теме Тема 3.1.3. Нападающий удар

Количество часов: 2 ч.

Цель: совершенствование техники нападающего удара за счет специальных упражнений, имитирующих технику нападающего удара.

Методические указания: произвести прыжки с имитацией нападающего удара, а так же прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз.

Форма отчетности: тестирование техники нападающего удара на волейбольной площадке в спортивном зале.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 13

по теме Тема 3.1.4. Техника защиты и блокирование

Цель: усовершенствовать технику блокирования с использованием специальных упражнений

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

Форма отчетности: тестирование техники блокирования на волейбольной площадке в спортивном зале.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 14

по теме: Тема 3.1.5. Техника игры в защите

Количество часов: 2 ч.

Цель: закрепить и усовершенствовать технику игры в волейбол в защите за счет укрепления мышц плечевого пояса как физиологической основы мышечного корпуса человека в игровых упражнениях.

Методические указания: произвести сгибание-разгибание рук в упоре лежа (3 подхода по 30 раз). упражнения с гантелями или макетами гантелей (пластиковые бутылки, наполненные водой) – сгибание-разгибание рук с движением перед грудью и с движением над головой и сбоку.

Форма отчетности: тестирование путем учебной игры в волейбол.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 15

по теме: Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать реакцию на движущиеся предметы в тактических действиях за счет общеразвивающих упражнений на ловкость.

Методические указания: произвести упражнения на быстроту движений «бросить» и «поймать» с двумя и тремя коробками спичек или теннисными мячиками.

Форма отчетности: тестирование путем учебной игры в волейбол.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 16

по теме: Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать реакцию на движущиеся предметы в тактических действиях за счет общеразвивающих упражнений на ловкость.

Методические указания: произвести упражнения на быстроту движений «бросить» и «поймать» с двумя и тремя коробками спичек или теннисными мячиками.

Форма отчетности: тестирование путем учебной игры в волейбол.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 17

по теме: Тема 3.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать навыки игры в волейбол

Методические указания: повторить технику приема сверху, снизу, верхнюю подачу, нижнюю подачу, нападающий удар и усовершенствовать технику в процессе игры в волейбол.

Форма отчетности: тестирование в виде товарищеской встречи между двумя командами (из одной или двух групп).

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 18

по теме: Тема 3.2. Баскетбол.

Тема 3.2.1. Владение мячом

Количество часов: 2 ч.

Цель: закрепить навыки владения мячом в процессе игры в баскетбол

Методические указания: выполнить общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести (прыжки на двух ногах из положения полуприсяда в количестве 20 раз по 3 подхода)

Форма отчетности: тестирование прыжков в высоту в процессе разминки путем допрыгивания до указанного предмета (сетка кольца баскетбольного щита или метка на стенке).

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр

«Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 19

по теме: Тема 3.2. Баскетбол.

Тема 3.2.1. Владение мячом

Количество часов: 2 ч.

Цель: закрепить навыки владения мячом, навыки передачи и ловли мяча

Методические указания: крепление бицепса, трицепса. кисти рук, укрепление хватательного рефлекса за счет выполнения общеразвивающих упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз

Форма отчетности: тестирование в форме тренировочных бросков в кольцо и тренировочной передачи баскетбольного мяча.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 20

по теме: Тема 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.1. Владение мячом

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику бросков баскетбольного мяча различным способом в кольцо (корзину)

Методические указания: развитие физиологических способностей организма в технике бросков через специальные упражнения: прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз. броски теннисного мяча в прыжке в емкость.

Форма отчетности: тестирование

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 21

по теме: Тема 3.2.2. Тактика игры в нападении

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении быстрым прорывом за счет совершенствования недалгих передач и недалгих бросков по кольцу за счет упражнений на укрепление бицепса и трицепса.

Методические указания: Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс с использованием макета гантели (5 упражнений по 30 раз): сгибание-разгибание рук от груди-к груди, сгибание-разгибание рук над головой, сгибание и разгибание рук из положения вдоль туловища, сгибание-разгибание рук из положения в упоре от колен и в упоре лежа.

Форма отчетности: тестирование в виде учебной игры.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 22

по теме: Тема 3.2.2. Тактика игры в нападении

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать тактику игры путем развития навыков игры против зоны защиты

Методические указания: развитие и совершенствование навыков игры путем укрепления физических данных через специальные упражнения: упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения: прыжки на двух ногах из положения полуприсяда в количестве 20 раз по 3 подхода, сгибание-разгибание рук от груди-к груди, сгибание-разгибание рук над головой, сгибание и разгибание рук из положения вдоль туловища, сгибание-разгибание рук из положения в упоре от колен и в упоре лежа.

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 23

по теме: Тема 3.2.3. Тактика игры в защите

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствование тактики игры в направлении «зонной защиты» за счет укрепления физических данных: мышц ног, бедра, голеностопных связок.

Методические указания: выполнить приседания по 50 раз в 4 подхода с перерывом между подходами по 20 минут.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 24

по теме: Тема 3.2.3. Тактика игры в защите

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствование тактики игры в направлении «личной защиты» за счет укрепления физических данных через специальные упражнения.

Методические указания: выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести (прыжки на двух ногах из положения полуприсяда в количестве 20 раз по 3 подхода. держа в руках макет мяча или макет гантели).

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 25

по теме: Тема 3.2.4. Тактика игры

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 4 подхода, лежа на спине поднять ноги и выполнить упражнение «ножницы» 4 подхода по 40 раз).

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 26

по теме: Тема 3.2.4. Тактика игры

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: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 27

по теме: Тема 3.2.4. Тактика игры

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» 6 подхода по 50 раз).

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 28

по теме: Тема 4.1. Совершенствование техники лыжных ходов

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику лыжных ходов через самостоятельное занятие на лыжной базе или в прилегающей свободной территории (для обучающихся, проживающих в сельской местности): пробежка 5 км с совершенствованием техники лыжных ходов.

Методические указания: выполнить пробежку на лыжах 5 км - катание на лыжах попеременным двушажным ходом.

Форма отчетности: тестирование в виде лыжной пробежки дистанции 5 км на время.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 29

по теме: Тема 4.1. Совершенствование техники лыжных ходов

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику спусков и торможений при выполнении лыжных ходов через самостоятельное занятие на лыжной базе или в прилегающей свободной территории (для обучающихся, проживающих в сельской местности): пробежка 5 км с совершенствованием техники спусков и торможений

Методические указания: выполнить пробежку на лыжах 5 км - катание на лыжах попеременным двушажным ходом на трассе, имеющей спуски и подъемы.
катание на лыжах попеременным двушажным ходом.

Форма отчетности: тестирование в виде лыжной пробежки дистанции 5 км на время.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 30

по теме: Тема 4.2. Коньковый ход.

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику конькового хода через самостоятельное занятие на лыжной базе или в прилегающей свободной территории (для обучающихся, проживающих в сельской местности): пробежка 5 км с совершенствованием техники конькового хода.

Методические указания: выполнить пробежку на лыжах 5 км - катание на лыжах коньковым ходом.

Форма отчетности: тестирование в виде лыжной пробежки дистанции 5 км на время с оценкой техники конькового хода по нормам ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр. **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 31-32**
по теме: Тема 4.2. Коньковый ход.

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику конькового хода на дистанции 5 км через самостоятельное занятие на лыжной базе или в прилегающей свободной территории (для обучающихся, проживающих в сельской местности): пробежка 5 км с совершенствованием техники конькового хода.

Методические указания: выполнить пробежку на лыжах 5 км - катание на лыжах коньковым ходом.

Форма отчетности: тестирование в виде лыжной пробежки дистанции 5 км на время с оценкой техники конькового хода по нормам ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 33-3

по теме: Тема 4.2. Коньковый ход.

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику конькового хода на дистанции 3 км через самостоятельное занятие на лыжной базе или в прилегающей свободной территории (для обучающихся, проживающих в сельской местности): пробежка 3 км с совершенствованием техники конькового хода.

Методические указания: пройти дистанцию 3 км на время коньковым ходом с подъемами и спусками.

Форма отчетности: тестирование в виде лыжной пробежки дистанции 3 км на время с оценкой техники конькового хода по нормам ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 34-35

по теме: Тема 4.2. Коньковый ход.

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику конькового хода на дистанции 3 км через самостоятельное занятие на лыжной базе или в прилегающей свободной территории (для обучающихся,

проживающих в сельской местности): пробежка 3 км с совершенствованием техники конькового хода.

Методические указания: пройти дистанцию 3 км на время коньковым ходом с подъемами и спусками.

Форма отчетности: тестирование в виде лыжной пробежки дистанции 3 км на время с оценкой техники конькового хода по нормам ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 36-37

по теме: Раздел 5. Гимнастика. Тема 5.1. Гимнастика. Строевые упражнения.

Количество часов: 2 ч.

Цель: развить потребность обучающихся в здоровом образе жизни через утреннюю гимнастику.

Методические указания: выполнить комплекс упражнений для развития гибкости. для формирования правильной осанки. для поднятия жизненного тонуса через выполнение комплекса упражнений, способствующих формированию красоты тела.

Форма отчетности: тестирование в виде сдачи нормативов по нормам ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 38

по теме: Раздел 5. Гимнастика. Тема 5.2. Гимнастика с основами акробатики.

Количество часов: 2 ч.

Цель: развить потребность обучающихся в здоровом образе жизни через гимнастику с основами акробатики.

Методические указания: выполнить комплекс общеразвивающих упражнения для развития гибкости. стойку на лопатках с опусканием ног за голову, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода.

Форма отчетности: тестирование в виде сдачи нормативов по нормам ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТОВ. 3 курс

| Раздел | Тема | № п/п | ТЕМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ | К-во час. | Оценка и контроль |
|---------------------------|--|-------|--|-----------|---------------------------------------|
| Раздел 1. Теоретический | Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре | 1 | Реферат: физическая культура в обеспечении здоровья. О-4 | 2 | Проверка реферата |
| Раздел 2. Легкая атлетика | Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | 2 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 | Проверка техники бега |
| | | 3 | Отличие техники бега на различные дистанции | 2 | Проверка техники упражнений |
| | Тема 2.2 Эстафетный бег | 4 | Упражнения на выносливость. | 2 | Теоретическая проверка техники бега |
| | Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции | 5 | Прыжки в длину с разбега (20 попыток с разбега 10 м) | 2 | Тестирование на выносливость |
| | Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега | 6 | Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг) | 2 | Проверка техники прыжка, тестирование |
| | Тема 2.5. Техника метания гранаты | 7 | Кросс 3000 метров | 2 | Техника метания, тестирование |
| | Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов | 8 | Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между стартами). | 2 | Тестирование |
| Раздел 3. Спортивные игры | Тема 3.1.1. Совершенствование приемов мяча снизу, передача и | 9 | Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз | 2 | Тестирование |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|----|--|---|------------------|
| | прием сверху | | | | |
| | Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача | 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 3.1.3. Нападающий удар | 11 | Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз | 2 | Тестирован ие |
| Раздел 3. Спортивные игры | Тема 3.1.4. Техника защиты и блокирование | 12 | Специальные упражнения для техники блокирования | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 3.1.5. Техника игры в защите | 13 | Приседания по 50 раз 4 подхода | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол | 14 | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол | 15 | Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 3.1.7. Самотренировк а. Двухсторонняя игра в волейбол | 16 | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести | 2 | Тестирован ие |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | Тема 4.1. Совершенствов ание техники лыжных ходов | 17 | Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 4.2. Спуски и торможения | 18 | Катание на лыжах попеременным двушажным ходом | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 4.3. Коньковый ход. | 19 | Катание на лыжах коньковым ходом | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 4.4. Коньковый ход | 20 | Преодоление подъемов | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 4.5. Способы торможения | 21 | Совершенствование техники спусков и торможений | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 4.6. Коньковый ход | 22 | Совершенствование техники конькового хода на дистанции 5км | 2 | Тестирован ие |
| Раздел 5. Спортивные игры | Тема 5.1. Баскетбол | 23 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз | 2 | Тестирован ие |
| | Тема 5.2. Владение | 24 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 | 2 | Тестирован ие |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|-----------------------------|---|---|--------------|
| | мячом | | раз | | |
| | Тема 5.3. Передача мяча | 25 | Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс | 2 | Тестирование |
| | Тема 5.4. Тактика игры в нападение | 26 | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения | 2 | Тестирование |
| | Тема 5.5 Тактика игры в нападение | 27 | Приседания по 50 раз 4 подхода | 2 | Тестирование |
| | Тема 5.6 Тактика игры в защите. | 28 | Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени | 2 | Тестирование |
| | | Итого самостоятельных работ | | | 56 часов |

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1

по теме: Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре.

Количество часов: 2 ч.

Цель: Дать основные понятия о физической культуре и о ее влиянии на здоровье человека.

Методические указания: составить реферат на тему «Физическая культура в обеспечении здоровья» с использованием Интернет-источников.

Форма отчетности: защита реферата.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2

по теме: Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

Количество часов: 2 ч.

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции

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

Форма отчетности: проверка техники бега в забеге 100 метров на время.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3

по теме: Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

Количество часов: 2 ч.

Цель: Научиться развивать скоростно-силовые качества с использованием упражнений со штангой.

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

Форма отчетности: проверка техники упражнения

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4

по теме: Тема 2.2 Эстафетный бег

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику эстафетного бега

Методические указания: с использованием Интернет-источников изучить технику эстафетного бега: технику старта, технику разбега, технику передачи палочки, технику финиширования.

Форма отчетности: Теоретическая и практическая проверка техники бега

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5

по теме: Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции

Количество часов: 2 ч.

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

Методические указания: в зоне близлежащего стадиона или парковой зоны произвести забег на 12 минут с технически обоснованным распределением нагрузки: старт и первые 500 м – в 75% силы, основная дистанция – в 85% усилия и заключительный этап (1-2 минуты) – 95% усилия.

Форма отчетности: учет дистанции в 12-ти минутном беге.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 6

по теме: Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику прыжков с разбега, технику разбега и технику прыжка.

Методические указания: с использованием Интернет-источников изучить технику прыжка с разбега и отработать ее на придомовой территории.

Форма отчетности: проверка техники прыжка. тестирование прыжка с разбега на основании нормативов ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 7

по теме Тема 2.5. Техника метания гранаты

Количество часов: 2 ч.

Цель: совершенствование техники метания гранаты с использованием подручных предметов на свободной территории ближайшего стадиона или парковой зоны.

Методические указания: выбрать камни с примерным весом 500 гр и 700 гр и произвести их метание на дальность 10 раз и в **цель** – 10 раз.

Форма отчетности: проверка техники метания. тестирование с использованием нормативов ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 8

по теме Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов

Количество часов: 2 ч.

Цель: привить потребность в здоровом образе жизни и подготовить с сдаче норм ГТО посредством регулярных вечерних пробежек.

Методические указания: в зоне близлежащего стадиона или парковой зоны произвести забег на 15 минут с технически обоснованным распределением нагрузки: старт и первые 500 м – в 75% силы. основная дистанция – в 85% усилия и заключительный этап (1-2 минуты) – 95% усилия.

Форма отчетности: тестирование по нормам ГТО

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И. Погадаев – 18-е издание.. стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 9

по теме Тема 3.1.1. Совершенствование приемов мяча снизу, передача и прием сверху

Количество часов: 2 ч.

Цель: развить и усовершенствовать прыжковые и передвижные функции на игровой площадке с **целью** совершенствования навыков приемов мяча снизу, сверху и в передаче с партнером.

Методические указания: произвести прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз с **целью** развития прыжковых и передвижных функций на игровой площадке.

Форма отчетности: тестирование у стены и в паре с партнером техники приемов и передачи мяча.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И. Погадаев – 18-е издание.. стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 10

по теме Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача

Количество часов: 2 ч.

Цель: развить и усовершенствовать верхнюю прямую подачу за счет развития силовых плечевого пояса и мышц плеча, предплечья и кисти рук.

Методические указания: произвести сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз

с **целью** развития силовых характеристик плечевого пояса, мышц плеча, предплечья и кисти рук.

Форма отчетности: тестирование с подачей через волейбольную сетку.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И. Погадаев – 18-е издание.. стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 11

по теме Тема 3.1.3. Нападающий удар

Количество часов: 2 ч.

Цель: совершенствование техники нападающего удара за счет специальных упражнений, имитирующих технику нападающего удара.

Методические указания: произвести прыжки с имитацией нападающего удара, а так же прыжки с полного приседа 6 подходов*30 раз.

Форма отчетности: тестирование техники нападающего удара на волейбольной площадке в спортивном зале.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 12

по теме Тема 3.1.4. Техника защиты и блокирование

Цель: усовершенствовать технику блокирования с использованием специальных упражнений

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

Форма отчетности: тестирование техники блокирования на волейбольной площадке в спортивном зале.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 13

по теме: Тема 3.1.5. Техника игры в защите

Количество часов: 2 ч.

Цель: закрепить и усовершенствовать технику игры в волейбол в защите за счет укрепления мышц плечевого пояса как физиологической основы мышечного корпуса человека в игровых упражнениях.

Методические указания: произвести сгибание-разгибание рук в упоре лежа (3 подхода по 30 раз), упражнения с гантелями или макетами гантелей (пластиковые бутылки, наполненные водой) – сгибание-разгибание рук с движением перед грудью и с движением над головой и сбоку.

Форма отчетности: тестирование путем учебной игры в волейбол.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 14

по теме: Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать реакцию на движущиеся предметы в тактических действиях за счет общеразвивающих упражнений на ловкость.

Методические указания: произвести упражнения на быстроту движений «бросить» и «поймать» с двумя и тремя коробками спичек или теннисными мячиками.

Форма отчетности: тестирование путем учебной игры в волейбол.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 15

по теме: Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать реакцию на движущиеся предметы в тактических действиях за счет общеразвивающих упражнений на ловкость.

Методические указания: произвести упражнения на быстроту движений «бросить» и «поймать» с двумя и тремя коробками спичек или теннисными мячиками.

Форма отчетности: тестирование путем учебной игры в волейбол.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 16

по теме: Тема 3.1.7. Самоотработка. Двухсторонняя игра в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать навыки игры в волейбол

Методические указания: повторить технику приема сверху, снизу, верхнюю подачу, нижнюю подачу, нападающий удар и усовершенствовать технику в процессе игры в волейбол.

Форма отчетности: тестирование в виде товарищеской встречи между двумя командами (из одной или двух групп).

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 17

по теме: Тема 3.2. Баскетбол.

Тема 3.2.1. Владение мячом

Количество часов: 2 ч.

Цель: закрепить навыки владения мячом в процессе игры в баскетбол

Методические указания: выполнить общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести (прыжки на двух ногах из положения полуприсяда в количестве 20 раз по 3 подхода)

Форма отчетности: тестирование прыжков в высоту в процессе разминки путем допрыгивания до указанного предмета (сетка кольца баскетбольного щита или метка на стенке).

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 18

по теме: Тема 3.2. Баскетбол.

Тема 3.2.1. Владение мячом

Количество часов: 2 ч.

Цель: закрепить навыки владения мячом, навыки передачи и ловли мяча

Методические указания: крепление бицепса, трицепса, кисти рук, укрепление хватательного рефлекса за счет выполнения общеразвивающих упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз

Форма отчетности: тестирование в форме тренировочных бросков в кольцо и тренировочной передачи баскетбольного мяча.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 19

по теме: Тема 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.1. Владение мячом

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику бросков баскетбольного мяча различным способом в кольцо (корзину)

Методические указания: развитие физиологических способностей организма в технике бросков через специальные упражнения: прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз, броски теннисного мяча в прыжке в емкость.

Форма отчетности: тестирование

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 20

по теме: Тема 3.2.2. Тактика игры в нападении

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении быстрым прорывом за счет совершенствования недалгих передач и недалгих бросков по кольцу за счет упражнений на укрепление бицепса и трицепса.

Методические указания: Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс с использованием макета гантели (5 упражнений по 30 раз): сгибание-разгибание рук от груди-к груди. сгибание-разгибание рук над головой. сгибание и разгибание рук из положения вдоль туловища. сгибание-разгибание рук из положения в упоре от колен и в упоре лежа.

Форма отчетности: тестирование в виде учебной игры.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 21

по теме: Тема 3.2.2. Тактика игры в нападении

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать тактику игры путем развития навыков игры против зоны защиты

Методические указания: развитие и совершенствование навыков игры путем укрепления физических данных через специальные упражнения: упражнения на развитие прыгучести. силовые упражнения: прыжки на двух ногах из положения полуприсяда в количестве 20 раз по 3 подхода. сгибание-разгибание рук от груди-к груди. сгибание-разгибание рук над головой. сгибание и разгибание рук из положения вдоль туловища. сгибание-разгибание рук из положения в упоре от колен и в упоре лежа.

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 22

по теме: Тема 3.2.3. Тактика игры в защите

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствование тактики игры в направлении «зонной защиты» за счет укрепления физических данных: мышц ног, бедра, голеностопных связок.

Методические указания: выполнить приседания по 50 раз в 4 подхода с перерывом между подходами по 20 минут.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 23

по теме: Тема 3.2.3. Тактика игры в защите

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствование тактики игры в направлении «личной защиты» за счет укрепления физических данных через специальные упражнения.

Методические указания: выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести (прыжки на двух ногах из положения полуприседа в количестве 20 раз по 3 подхода, держа в руках макет мяча или макет гантели)

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 24

по теме: Тема 3.2.4. Тактика игры

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 4 подхода, лежа на спине поднять ноги и выполнить упражнение «ножницы» 4 подхода по 40 раз).

Форма отчетности: тестирование в форме учебной игры.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 25

по теме: Тема 4.1. Совершенствование техники лыжных ходов

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику лыжных ходов через самостоятельное занятие на лыжной базе или в прилегающей свободной территории (для обучающихся, проживающих в сельской местности): пробежка 5 км с совершенствованием техники лыжных ходов.

Методические указания: выполнить пробежку на лыжах 5 км - катание на лыжах попеременным двушажным ходом.

Форма отчетности: тестирование в виде лыжной пробежки дистанции 5 км на время.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 26

по теме: Тема 4.1. Совершенствование техники лыжных ходов

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику спусков и торможений при выполнении лыжных ходов через самостоятельное занятие на лыжной базе или в прилегающей свободной территории (для обучающихся, проживающих в сельской местности): пробежка 5 км с совершенствованием техники спусков и торможений

Методические указания: выполнить пробежку на лыжах 5 км - катание на лыжах попеременным двушажным ходом на трассе, имеющей спуски и подъемы.

катание на лыжах попеременным двушажным ходом.

Форма отчетности: тестирование в виде лыжной пробежки дистанции 5 км на время.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 27

по теме: Тема 4.2. Коньковый ход.

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику конькового хода через самостоятельное занятие на лыжной базе или в прилегающей свободной территории (для обучающихся, проживающих в сельской местности): пробежка 5 км с совершенствованием техники конькового хода.

Методические указания: выполнить пробежку на лыжах 5 км - катание на лыжах коньковым ходом.

Форма отчетности: тестирование в виде лыжной пробежки дистанции 5 км на время с оценкой техники конькового хода по нормам ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 28

по теме: Тема 4.2. Коньковый ход.

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику конькового хода на дистанции 5 км через самостоятельное занятие на лыжной базе или в прилегающей свободной территории (для обучающихся, проживающих в сельской местности); пробежка 5 км с совершенствованием техники конькового хода.

Методические указания: выполнить пробежку на лыжах 5 км - катание на лыжах коньковым ходом.

Форма отчетности: тестирование в виде лыжной пробежки дистанции 5 км на время с оценкой техники конькового хода по нормам ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. 4 курс

| Раздел | Тема | № п/п | ТЕМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ | К-во час. | Оценка и контроль |
|-------------------------|--|-------|---|-----------|-------------------|
| Раздел 1. Гимнастика | Тема 1.1. Гимнастика. Строевые упражнения. | 1 | Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге | 2 | Тестирование |
| | Тема 1.2. Гимнастика с основами акробатики | 2 | Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода | 2 | Тестирование |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|----|--|---|---------------------------------------|
| Раздел 2. Легкая атлетика | Тема 2.1. Эстафетный бег | 3 | произвести забег 4 человека по периметру круга в спортзале с соблюдением техники бега: толчковая нога прямая. высокое поднятие бедра. дыхание ритмичное и с передачей эстафетной палочки между всеми участниками | 2 | Теоретическая проверка техники бега |
| | Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции | 4 | Упражнения на выносливость | 2 | Тестирование на выносливость |
| | Тема 2.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега | 5 | Прыжки в длину с разбега (20 подходов с разбега 5-7 м) | 2 | Проверка техники прыжка, тестирование |
| | Тема 2.4. Техника метания гранаты | 6 | Метание различных предметов поочередно левой и правой рукой по 20 попыток | 2 | Техника метания, тестирование |
| | Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов | 7 | Оздоровительный бег (2 подхода по 20 минут с выполнением ОРУ между забегами) | 2 | Тестирование |
| Раздел 3. Спортивные игры | Тема 3.1 Волейбол Тема 3.1.1. Совершенствование приемов мяча снизу, передача и прием сверху | 8 | Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача | 9 | Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.1.3. Нападающий удар | 10 | Упражнения на мышцы живота | | Тестирование |
| | Тема 3.1.4. Техника защиты и блокирование | 11 | Упражнения на гибкость | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.1.5. Техника игры в защите | 12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 36 раз | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.1.6. Тактика игры в | 13 | Общеразвивающие упражнения на мышцы | 2 | Тестирование |

| | | | | | |
|--|---|-------|--|---------|--------------|
| | нападении | | ягодиц, бедра и голени | | |
| | | 14 | Приседания с весом по 30 раз 6 подходов | 2 | Тестирование |
| | | 15 | Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно) | 2 | Тестирование |
| | | 16 | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.1. Владение мячом | 17 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз. | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2.2. Выполнение обводки | 18 | Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз. | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2.3. Выполнение бросков | 19-20 | Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс. | 2 | Тестирование |
| | Тема 3.2.3. Выполнение бросков | 21 | Совершенствование бросков в движении и на месте | 2 | Тестирование |
| | | | Итого: | 42 часа | |

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1

по теме: Раздел 1. Гимнастика. Тема 1.1. Гимнастика. Строевые упражнения.

Количество часов: 2 ч.

Цель: развить потребность обучающихся в здоровом образе жизни через утреннюю гимнастику.

Методические указания: выполнить комплекс упражнений для развития гибкости, для формирования правильной осанки, для поднятия жизненного тонуса через выполнение комплекса упражнений, способствующих формированию красоты тела.

Форма отчетности: тестирование в виде сдачи нормативов по нормам ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2

по теме: Раздел 1. Гимнастика. Тема 1.2.. Гимнастика. Строевые упражнения.

Количество часов: 2 ч.

Цель: развить потребность обучающихся в здоровом образе жизни через утреннюю гимнастику.

Методические указания: выполнить комплекс упражнений для развития гибкости, для формирования правильной осанки, для поднятия жизненного тонуса через выполнение комплекса упражнений, способствующих формированию красоты тела.

Форма отчетности: тестирование в виде сдачи нормативов по нормам ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3

по теме: Тема 2.1 Эстафетный бег

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику эстафетного бега

Методические указания: с использованием Интернет-источников изучить технику эстафетного бега: технику старта, технику разбега, технику передачи палочки, технику финиширования.

Форма отчетности: Теоретическая и практическая проверка техники бега

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4

по теме: Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции

Количество часов: 2 ч.

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

Методические указания: в зоне близлежащего стадиона или парковой зоны произвести забег на 12 минут с технически обоснованным распределением нагрузки: старт и первые 500 м – в 75% силы, основная дистанция – в 85% усилия и заключительный этап (1-2 минуты) – 95% усилия.

Форма отчетности: учет дистанции в 12-ти минутном беге.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5

по теме: Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега
Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику прыжков с разбега, технику разбега и технику прыжка.

Методические указания: с использованием Интернет-источников изучить технику прыжка с разбега и отработать ее на придомовой территории.

Форма отчетности: проверка техники прыжка, тестирование прыжка с разбега на основании нормативов ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 6

по теме: Тема 2.4. Техника метания гранаты
Количество часов: 2 ч.

Цель: метание гранаты

Методические указания: с использованием Интернет-источников изучить технику Метание различных предметов поочередно левой и правой рукой по 20 попыток.

Форма отчетности: проверка техники прыжка, тестирование прыжка с разбега на основании нормативов ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 7

по теме Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов
Количество часов: 2 ч.

Цель: привить потребность в здоровом образе жизни и подготовиться к сдаче норм ГТО посредством регулярных вечерних пробежек.

Методические указания: в зоне близлежащего стадиона или парковой зоны произвести забег на 15 минут с технически обоснованным распределением нагрузки: старт и первые 500 м – в 75% силы, основная дистанция – в 85% усилия и заключительный этап (1-2 минуты) – 95% усилия.

Форма отчетности: тестирование по нормам ГТО

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 8

по теме Тема 3.1.1. Совершенствование приемов мяча снизу, передача и прием сверху

Количество часов: 2 ч.

Цель: развить и усовершенствовать прыжковые и передвижные функции на игровой площадке с целью совершенствования навыков приемов мяча снизу, сверху и в передаче с партнером.

Методические указания: произвести прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз с целью развития прыжковых и передвижных функций на игровой площадке.

Форма отчетности: тестирование у стены и в паре с партнером техники приемов и передачи мяча.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 9

по теме Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача

Количество часов: 2 ч.

Цель: развить и усовершенствовать верхнюю прямую подачу за счет развития силовых плечевого пояса и мышц плеча, предплечья и кисти рук.

Методические указания: произвести сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз

с целью развития силовых характеристик плечевого пояса, мышц плеча, предплечья и кисти рук.

Форма отчетности: тестирование с подачей через волейбольную сетку.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 10

по теме Тема 3.1.3. Нападающий удар

Количество часов: 2 ч.

Цель: совершенствование техники нападающего удара за счет специальных упражнений, имитирующих технику нападающего удара.

Методические указания: произвести прыжки с имитацией нападающего удара, а так же прыжки с полного приседа 6 подходов*30 раз.

Форма отчетности: тестирование техники нападающего удара на волейбольной площадке в спортивном зале.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 11

по теме Тема 3.1.4. Техника защиты и блокирование

Цель: усовершенствовать технику блокирования с использованием специальных упражнений

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

Форма отчетности: тестирование техники блокирования на волейбольной площадке в спортивном зале.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 12

по теме: Тема 3.1.5. Техника игры в защите

Количество часов: 2 ч.

Цель: закрепить и усовершенствовать технику игры в волейбол в защите за счет укрепления мышц плечевого пояса как физиологической основы мышечного корпуса человека в игровых упражнениях.

Методические указания: произвести сгибание-разгибание рук в упоре лежа (3 подхода по 30 раз), упражнения с гантелями или макетами гантелей (пластиковые бутылки, наполненные водой) – сгибание-разгибание рук с движением перед грудью и с движением над головой и сбоку.

Форма отчетности: тестирование путем учебной игры в волейбол.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 13

по теме: Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать реакцию на движущиеся предметы в тактических действиях за счет общеразвивающих упражнений на ловкость.

Методические указания: произвести упражнения на быстроту движений «бросить» и «поймать» с двумя и тремя коробками спичек или теннисными мячиками.

Форма отчетности: тестирование путем учебной игры в волейбол.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 14-15

по теме: Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол и контрольные нормативы

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать реакцию на движущиеся предметы в тактических действиях за счет общеразвивающих упражнений на ловкость.

Методические указания: произвести упражнения на быстроту движений «бросить» и «поймать» с двумя и тремя коробками спичек или теннисными мячиками.

Форма отчетности: тестирование путем учебной игры в волейбол.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 16-17-

по теме: Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать реакцию на движущиеся предметы в тактических действиях за счет общеразвивающих упражнений на ловкость.

Методические указания: произвести упражнения на быстроту движений «бросить» и «поймать» с двумя и тремя коробками спичек или теннисными мячиками.

Форма отчетности: тестирование путем учебной игры в волейбол.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И. Погадаев – 18-е издание.. стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 18

по теме: Тема 3.1.6. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать навыки игры в волейбол

Методические указания: повторить технику приема сверху, снизу, верхнюю подачу, нижнюю подачу, нападающий удар и усовершенствовать технику в процессе игры в волейбол.

Форма отчетности: тестирование в виде товарищеской встречи между двумя командами (из одной или двух групп).

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И. Погадаев – 18-е издание.. стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 19

по теме: Тема 3.2. Баскетбол.

Тема 3.2.1. Владение мячом

Количество часов: 2 ч.

Цель: закрепить навыки владения мячом в процессе игры в баскетбол

Методические указания: выполнить общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести (прыжки на двух ногах из положения полуприсяда в количестве 20 раз по 3 подхода)

Форма отчетности: тестирование прыжков в высоту в процессе разминки путем допрыгивания до указанного предмета (сетка кольца баскетбольного щита или метка на стенке).

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И. Погадаев – 18-е издание.. стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 21-22

по теме: Тема 3.2. Баскетбол.

Тема 3.2.2. Выполнение обводки

Количество часов: 2 ч.

Цель: закрепить навыки владения мячом, навыки передачи и ловли мяча

Методические указания: крепление бицепса, трицепса, кисти рук, укрепление хватательного рефлекса за счет выполнения общеразвивающих упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз

Форма отчетности: тестирование в форме тренировочных бросков в кольцо и тренировочной передачи баскетбольного мяча.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: О-1 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.

О-2 Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 23-24

по теме: Тема 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.3

Выполнение бросков

Количество часов: 2 ч.

Цель: усовершенствовать технику бросков баскетбольного мяча различным способом в кольцо (корзину)

Методические указания: развитие физиологических способностей организма в технике бросков через специальные упражнения: прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз, броски теннисного мяча в прыжке в емкость.

Форма отчетности: тестирование

Литература.

Основные источники:

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 | Скоростн ые | 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 | Координа ционные | Челночный бег 30 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 | Вынослив ость | 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, | 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 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | количество раз (девушки) | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

| 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 |
| | 12 | 9 | 7 |

| | | | |
|--|------|------|--------|
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | | | |
| 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 |