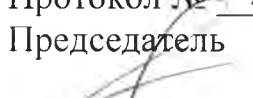
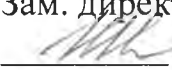


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

Рассмотрено на
заседании ЦК
«02» 08 2020 г.
Протокол № 10
Председатель

Е.В. Моисеенко

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 Н.А. Шаманова
«23» 08 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для выполнения
внеаудиторной самостоятельной работы студентов 2-4 курса
по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
21.02.18 Обогащение полезных ископаемых

Разработали
преподаватели:
Фролова Л.Е.

2020 г.

ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. 2 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 и здоровый образ жизни	2	Проверка реферата
	Раздел 2. Легкая атлетика	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
3			Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений со штангой	2	Проверка техники упражнений
Тема 2.2 Эстафетный бег		4	Техника эстафетного бега.	2	Теоретическая проверка техники бега
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции		5	Упражнения на выносливость	2	Тестирование на выносливость
Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега		6	Прыжки в длину с разбега	2	Проверка техники прыжка, тестирование
Тема 2.5. Техника метания гранаты		7	Метание различных предметов	2	Техника метания, тестирование
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов		8	Оздоровительный бег: 15 минут	2	Тестирование
Раздел 3. Спортивные игры		Тема 3.1.1. Совершенствование приемов мяча снизу, передача и прием сверху	9	Прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз	2
	Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз	2	Тестирование
	Тема 3.1.3. Нападающий	11	Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз		Тестирование

	удар				
	Тема 3.1.4. Техника защиты и блокирование	12	Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз О-2	2	Тестирование
	Тема 3.1.5. Техника игры в защите	13	Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз	2	Тестирование
	Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол	14	Специальные упражнения для техники блокирования	2	Тестирование
	Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол	15	Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса	2	Тестирование
	Тема 3.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол	16	Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно)	2	Тестирование
	Тема 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.1. Владение мячом	17	Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести	2	Тестирование
	Тема 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.1. Владение мячом	18	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз	2	Тестирование
	Тема 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.1. Владение мячом	19	Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	2	Тестирование
	Тема 3.2.2. Тактика игры в нападении	20	Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	2	Тестирование
	Тема 3.2.2. Тактика игры в нападении	21	Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения	2	Тестирование
	Тема 3.2.3. Тактика игры в защите	22	Приседания по 50 раз 4 подхода	2	Тестирование
	Тема 3.2.3. Тактика игры в защите	23	Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести	2	Тестирование
	Тема 3.2.4. Тактика игры	24	Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	2	Тестирование

Раздел 4. Лыжная подготовка	Тема 4.1. Совершенствование техники лыжных ходов	25	Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	2	Тестирование
	Тема 4.1. Совершенствование техники лыжных ходов	26	Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	2	Тестирование
	Тема 4.2. Коньковый ход.	27	Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	2	Тестирование
	Тема 4.2. Коньковый ход	28	Совершенствование техники спусков и торможений	2	Тестирование
	Тема 4.3. Переходы между ходами	29	Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом с подъемами и спусками	2	Тестирование
	Тема 4.4. Распределение сил по дистанции.	30	Совершенствование техники конькового хода на дистанции 5 км	2	Тестирование
Раздел 5. Гимнастика	Тема 5.1. Гимнастика. Строевые упражнения	31	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 5.2. Гимнастика с основами акробатики	32	Комплекс утренней гимнастики	2	Тестирование
		33	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	2	Тестирование
	Тема 5.3. Атлетическая гимнастика	34	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	2	Тестирование
		35	Общеразвивающие упражнения с гантелями (макет гантели)	2	Тестирование
			ИТОГО	70 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 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. 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. 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 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 № 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. 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 № 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. 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 № 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. 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 № 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. 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 3.1.3. 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.

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. 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 3.1.5. 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 № 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. 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 № 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.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 16

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.

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. 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 № 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. 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 № 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. 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 № 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. 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 № 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. 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 № 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 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.

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 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.

ВНЕАУДИТОРНАЯ 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» 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.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 27

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.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 28

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.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 29

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.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 30

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.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 31

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.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 32

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.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 33

по теме: Раздел 5. Гимнастика. Тема 5.3. Атлетическая гимнастика

Количество часов: 2 ч.

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

Методические указания: выполнить комплекс упражнения из атлетической гимнастики с гантелями (или макетами гантелей – пластиковые бутылки, наполненные водой).

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 № 34

по теме: Раздел 5. Гимнастика. Тема 5.3. 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 № 35

по теме: Раздел 5. Гимнастика. Тема 5.3. 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.

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
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 прием сверху	9	Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз	2	Тестирование
	Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз	2	Тестирование
	Тема 3.1.3. Нападающий удар	11	Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз	2	Тестирование

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 мячом	24	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз	2	Тестирован ие
	Тема 5.3. Передача мяча	25	Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	2	Тестирован ие

	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
Раздел 6. <u>Гимнастика</u>	Тема 6.1. Гимнастика. Строевые упражнения.	29	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	Тестирование
	Тема 6.2. Гимнастика с основами акробатики	30	Комплекс утренней гимнастики.	2	Тестирование
		31	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	2	Тестирование
	Тема 6.3. Комплекс ГТО	32	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	2	Тестирование
	Тема 6.4. Комплекс ГТО	33	Общеразвивающие упражнения с гантелями (макет гантели)	2	Тестирование
		34	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	2	Тестирование
		35	Общеразвивающие упражнения с гантелями (макет гантели)	2	Тестирование
			Итого самостоятельных работ		

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::

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 29

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

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 30

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

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 31

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

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 32

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

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 33

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

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 34

по теме: Раздел 5. Гимнастика. Тема 5.3. 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 Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 4-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2018. — 320 с

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 35

по теме: Раздел 5. Гимнастика. Тема 5.3. 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 Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 4-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2018. — 320 с

**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.	Тема 3.1.1.	8	Прыжки с полного приседа	2	Тестирование

Спортивные игры	Совершенствование приемов мяча снизу, передача и прием сверху		6 подхода по 20 раз		ие
	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 нападении	13	Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	2	Тестирование
	Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол и контрольные нормативы	14	Приседания с весом по 30 раз 6 подходов	2	Тестирование
			ИТОГО		28 часов

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

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

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

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

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

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

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 7

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

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

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

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

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

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

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

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 14

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТОМ ОТЧЕТНЫХ РАБОТ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

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

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

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

Оценка уровня физических способностей студентов

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

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

