

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

Рассмотрено на
заседании ЦК
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____
Председатель
_____ Е.В. Моисеенко

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ Н.А. Шаманова
«__» _____ 20__ г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для выполнения
самостоятельных работ студентов __1__ курса
по дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программы подготовки специалистов среднего звена
09.02.04 Информационные системы

Разработал
преподаватель:
В.П. Малых

Черемхово, 2020 г.

ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ

№	Тема	Содержание	К-во час.	Оценка и контроль
1	1.1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Самостоятельная работа №1 Роль физической культуры в практической подготовке студентов.	1	Защита презентации
2	1.2.Всероссийский спортивный комплекс Г.Т.О.	Самостоятельная работа №2 Выполнения упражнения на формирование беговых навыков. прыжков, выработка выносливости.	1	Тестирование
3	1.3.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Самостоятельная работа № 3 Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Проверка доклада
4	1.4.Основные принципы построения самостоятельных занятий.	Самостоятельная работа № 4 Основные принципы построения самостоятельных занятий.	1	Проверка доклада
5	1.5.Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Самостоятельная работа № 5 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	Проверка доклада
6	1.6.Физическая культура профессиональной деятельности студентов.	Самостоятельная работа № 6 Физическая культура в профессиональной деятельности.	1	Проверка доклада
7	1.7.Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Самостоятельная работа № 7 Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1	Проверка доклада
8	1.8.Кроссовая подготовка:высокий и низкий старт, стартовый разгон,финиширование	Самостоятельная работа № 8 Бег на скорость. Отрезки 30-50м	1	Тестирование
9	2.1.Эстафетный бег	Самостоятельная работа № 9 Бег на дистанцию 100м	1	Тестирование
10	2.2.Бег по прямой с различной скоростью .	Самостоятельная работа № 10 Бег по пересеченной местности	1	Тестирование

11	2.3.Равномерный бег на дистанции 2000м (девушки) 3000м.(юноши)	Самостоятельная работа №11 Прыжки с места 15раз.на 4 повторения	1	Тестирование
12	2.4.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Самостоятельная работа №12 Выпрыгивание с глубокого приседа	1	Тестирование
13	2.5.Прыжки в высоту способами прогнувшись», «перешагивая», «ножницы», «перекидной»	Самостоятельная работа №13 Прыжки на одной ноге	1	Тестирование
14	2.6.Метание гранаты	Самостоятельная работа №14 Бросок набивного мяча весом 3кг	1	тестирование
15	2.7.Трлkanie ядра	Самостоятельная работа №15 Бросок набивного мяча весом 5кг	1	Тестирование
16	2.8Общеразвивающие упражнения	Самостоятельная работа №16 Упражнения на растяжку	1	тестирование
17	3.1.Упражнения в паре с партнером	Самостоятельная работа №17 Выполнение упражнений по разгибанию и сгибанию рук в упоре лежа	1	Тестирование
18	3.2.Упражнения с гантелями	Самостоятельная работа №18 Упражнения на коррекцию осанки	1	Тестирование
19	3.3.Упражнения с набивными мячами	Самостоятельная работа №19 Выполнение упражнений для коррекции	1	Тестирование
20	3.4.Упражнения с мячом и обручем	Самостоятельная работа №20 Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики	1	Тестирование
21	3.5.Развитие верхнего плечевого пояса	Самостоятельная работа №21 Упражнения с гантелями на развитие боковой, задней, и передней дельты	1	Тестирование
22	4.1.Пртиседание со штангой на плечах	Самостоятельная работа №22 Работа на тренажерах по развитию квадрицепса	1	Тестирование
23	4.2.Тяга штанги с различной постановкой ног	Самостоятельная работа № 23 Приседание с широкой постановкой ног	1	Тестирование
24	4.3.Жим штанги лежа	Самостоятельная работа № 24 Оказание первой помощи при травмах	1	Тестирование
25	4.4.Спортивные игры. Волейбол. Расстановка, исходное положение	Самостоятельная работа № 25 Изучение правил игры	1	Тестирование
26	5.1.Волейбол. Исходное положение, перемещение , стойка	Самостоятельная работа № 26 Равномерный бег 10мин.	1	Тестирование
27	5.2.Передача, подача, нападающий удар	Самостоятельная работа № 27 Приседание с гантелями	1	Тестирование

28	5.3.Прием мяча снизу одной рукой	Самостоятельная работа №28 Работа с резиновым эспандером	1	Тестирование
29	5.4.Прием мяча снизу двумя руками	Самостоятельная работа № 29 Изучение правил игры	1	Тестирование
30	5.5.Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением	Самостоятельная работа № 30 Бег на скорость. Отрезки 30м 10раз	1	Тестирование
31	5.6.Блокирование мяча	Самостоятельная работа № 31 Прыжки со скакалкой 30мин. с перерывами	1	Тестирование
32	5.7.Тактика нападения	Самостоятельная работа №32 Проработка пресса и мышц спины	1	Тестирование
33	5.8.Тактика защиты	Самостоятельная работа № 33 Прыжки через гимнастическую скамейку	1	Тестирование
34	5.9.Правила игры. Техника безопасности игры в волейбол .	Самостоятельная работа № 34 Жонглирование волейбольным мячом	1	Тестирование
35	5.10.Игра по упрощенным правилам	Самостоятельная работа № 35 Изучение правил игры	1	Тестирование
36	5.11.Игра по правилам волейбола.	Самостоятельная работа № 36 Работа с гантелями на плечевой пояс	1	Тестирование
37	5.12.Игра по правилам волейбола	Самостоятельная работа № 37 Выпрыгивание с глубокого приседа	1	Тестирование
38	5.13.Верхний прием волейбольного мяча	Самостоятельная работа № 38 Работа с гантелями на верхний плечевой пояс	1	Тестирование
39	5.14 Нижний прием волейбольного мяча	Самостоятельная работа № 39 Отжимание в упоре лежа	1	Тестирование
40	5.15.Передача мяча двумя руками сверху	Самостоятельная работа № 40 Кувьрки вперед назад	1	Тестирование
41	5.16.Подача верхняя прямая на точность	Самостоятельная работа № 41 Выполнение упражнений для мышц живота	1	Тестирование
42	5.17.Подача верхняя прямая на точность	Самостоятельная работа № 42 Перевороты вперед назад	1	Тестирование
43	5.18.Прием мяча с подачи	Самостоятельная работа № 43 Работа с набивным мячом весом 3кг 30мин.	1	Тестирование
44	5.19.Нападающий удар с передачи через сетку	Самостоятельная работа №44 Бросок теннисного мяча в прыжке	1	Тестирование
45	5.20.Игра по правилам волейбола	Самостоятельная работа № 45 Изучения правил игры	1	Тестирование
46	5.21.Игра по правилам волейбола	Самостоятельная работа № 46 Изучения правил игры	1	Тестирование
47	5.22. Игра по правилам	Самостоятельная работа № 47	1	Тестирование

	волейбола	Изучение правил игры		
	5.23.Игра по правилам волейбола	Самостоятельная работа № 48 Изучения правил игры	1	Тестирование
49	6.1. Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении и на месте	Самостоятельная работа № 49 Изучения правил игры	1	Тестирование
50	6.2.Бросок мяча в корзину	Самостоятельная работа № 50 Выпрыгивание с глубокого приседа	1	Тестирование
51	6.3.Тактика нападения и защита	Самостоятельная работа № 51 Жонглирование баскетбольным мячом	1	Тестирование
52	6.4.Техника владения мячом и противодействие	Самостоятельная работа № 52 Составить комбинацию игры в нападении	1	Тестирование
53	6.5.Техника игры в нападении	Самостоятельная работа № 53 Упражнения на развитие брюшного пресса	1	Тестирование
54	6.6.Двусторонняя игра в баскетбол. Изучения правил игры	Самостоятельная работа № 54 Оздоровительный бег 30мин.	1	Тестирование
55	6.7.Игра по правилам баскетбола	Самостоятельная работа № 55 Изучение правил игры	1	Тестирование
56	6.8.Игра по правилам баскетбола	Самостоятельная работа № 56 Изучение правил игры	1	Тестирование
57	6.9.Баскетбол.	Самостоятельная работа № 57 Изучение правил игры	1	Тестирование
58	6.10.Сдача норм ГТО	Самостоятельная работа № 58 О.Ф.П.	1	Тестирование
		ИТОГО	58 час.	

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1

по теме 1.1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Количество часов: 1 ч.

Цель: Дать основные понятия о физической культуре.

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

Форма отчетности: защита реферата.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009.

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3, 2011;

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2

по теме 1.2 : Всероссийский спортивный комплекс Г.Т.О.

Количество часов: 1 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: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3, 2

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3

по теме 1.3 : Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Количество часов: 1 ч.

Цель: Дать основные понятия самостоятельных занятий.

Методические указания: составить реферат на тему « Современное состояние здоровья студентов».

Форма отчетности: защита реферата

Литература

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3, 2

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4

по теме 1.4.: Основные принципы построения самостоятельных занятий.

Количество часов: 1 ч.

Цель: Дать понятия построения основных принципов.

Методические указания: Составление реферата «Двигательная активность студентов» .

Форма отчетности:

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5

по теме 1.5.: Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Количество часов: 1 ч.

Цель: Дать понятие о влиянии физической культуры на работоспособность.

Методические указания: Составление реферата « Личное отношение к здоровью»

Форма отчетности: Защита реферата.

Литература

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 6

по теме 1.6.: Физическая культура в профессиональной деятельности студентов.

Количество часов: 1 ч.

Цель: Дать понятия о здоровом образе жизни.

Методические указания: Составление реферата «ЗОЖ»

Форма отчетности: защита реферата.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 7

по теме 1.7.: Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Количество часов: 1 ч.

Цель: Дать понятие о влиянии психологических нагрузок на учебный и производственный труд.

Методические указания: Составление реферата «Влияние психологических нагрузок на здоровье студентов»

Форма отчетности: защита реферата

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 8

по теме 1.8.: Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Количество часов: 1 ч.

Цель: Научить контролировать состояние своего измерения частоты сердечных сокращений

Методические указания: Составить реферат «Показатели и критерии оценки состояния здоровья по частоте сердечных сокращений».

Форма отчетности: Защита реферата

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 9

по теме 2.1.: Эстафетный бег.

Количество часов: 1 ч.

Цель: Научить технике передачи эстафетной палочки

Методические указания: в зоне близлежащего стадиона или парковой зоны произвести забеги с низкого и высокого старта 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: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3
Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 10

по теме 2.2.: Бег по прямой с различными скоростями.

Количество часов: 1 ч.

Цель: развить и усовершенствовать стартовый разгон.

Методические указания: На стадионе или в парковой зоне отработать стартовый разгон.

Форма отчетности: тестирование по нормам ГТО

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 11

по теме 2.3.:Равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м и (юноши).

Количество часов: 1 ч.

Цель: Нарботать беговые навыки. развить и усовершенствовать технику бега по прямой с различной скоростью.

Методические указания: Нарботать беговые навыки в парковой зоне.

Форма отчетности: тестирование по нормам ГТО .

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 12

по теме 2.4.:Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».

Количество часов: 1 ч.

Цель: совершенствование техники прыжков

Методические указания: Попеременные прыжки на левой и правой ноге

Форма отчетности: тестирование по нормам ГТО

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3
Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 13

по теме 2.5.: Прыжки в высоту способами «прогнувшись», «перешагивая», «ножницы», перекидной.

Количество часов: 1ч.

Цель: усовершенствовать технику прыжков с использованием специальных упражнений

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

Форма отчетности: тестирование техники прыжков в спортивном зале.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3

Дополнительные источники:

Интернет-источники

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 14

по теме 2.6.:Метание гранаты.

Количество часов: 1 ч.

Цель: закрепить и усовершенствовать технику метания гранаты

Методические указания: Броски теннисного мяча на дальность

Форма отчетности: тестирование в спортивном зале.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 15

по теме 2.7.:Толкание ядра.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику метания за счет общеразвивающих упражнений на ловкость.

Методические указания: произвести упражнения на быстроту движений с помощью подобранных утяжелений.

Форма отчетности: тестирование на дальность броска на стадионе.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 16

по теме 2.8.:Общеразвивающие упражнения.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать реакцию за счет общеразвивающих упражнений на ловкость.

Методические указания: произвести упражнения на быстроту движений с теннисным мячом.

Форма отчетности: тестирование в спортивном зале

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А.

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 17

по теме 3.1.: Упражнения в паре с партнером.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать навыки общеразвивающих упражнений

Методические указания: в фитнес зале выполнять упражнения на растяжку.

Форма отчетности: в спортивном зале выполнить упражнения на растяжку

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А.

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 18

по теме 3.2.:Упражнения с гантелями.

Количество часов: 1 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: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 19

по теме 3.3. :Упражнения с набивание мяча.

Количество часов: 1 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: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А.

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 20

по теме 3.4. :Упражнения с мячом и обручем.

Количество часов: 1 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: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А.

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные-источники

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 21

по теме 3.5.:Развитие верхнего плечевого пояса.

Количество часов: 1 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: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 22

по теме 4.1.: Приседание со штангой на плечах.

Количество часов: 1 ч.

Цель: Сформировать технику приседания со штангой на плечах

Методические указания: Приседания с грифом весом 20 кг 4подхода на 10 повторений.

Форма отчетности: тестирование в виде приседания с весом 30кг.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 23

по теме 4.2.: Тяга штанги с различной постановкой ног.

Количество часов: 21 ч.

Цель: Сформировать технику тяги штанги с широкой постановкой ног

Методические указания: Тяга с грифом весом 20кг 10повторений на 4 подхода.

Форма отчетности: тестирование в виде тяги штанги весом 30кг

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 24

по теме 4.3.: Жим штанги лежа.

Количество часов: 1 ч.

Цель: Ознакомить с основными положениями техники жима штанги лежа на жимовой скамье.

Методические указания: Выполнить жим штанги с весом грифа 12кг 4 подхода на 10 повторений

Форма отчетности: В виде жима штанги весом 20кг ГТО.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 25

по теме 4.4.: Спортивные игры. Волейбол. Расстановка, исходное положение.

Количество часов: 1 ч.

Цель: Ознакомить с расстановкой игроков на игровой площадке, с правилами игры в волейбол

Методические указания: Изучить правильность расстановки игроков на волейбольной площадке по правилам игры в волейбол

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источ

ники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 26

по теме 5.1.:Волейбол: исходное положения, перемещение, стойка.

Количество часов: 1 ч.

Цель: Ознакомить с рождением игры в волейбол, расположением игроков на игровой площадке, с правилами игры в волейбол..

Методические указания: написание реферата «История игры в волейбол»

Форма отчетности: защита реферата

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 27

по теме 5.2.: Передача, подача, нападающий удар.

Количество часов: 1 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 демонстрации данного упражнения.

Литература.

Основные источники:

Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 28

по теме 5.3.: Прием мяча снизу одной рукой.

Количество часов: 1 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: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 29

по теме 5.4. : Прием мяча снизу двумя руками.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику приема мяча двумя руками 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: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2009;

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 30

по теме 5.5.: Прием мяча одной рукой с последующим падением.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику приема мяча 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 31

по теме 5.7.: Блокирование мяча.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры блоком за счет совершенствования недальних передач и 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 32

по теме 5.8.: Тактика нападения.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недальних передач и 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 33

п по теме 5.9.: Тактика защиты.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалеких передач и 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 34

по теме 5.10.:Правила игры. Техника безопасности игры в волейбол.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалеких передач и 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 35

Тема 5.11:Игра по упрощенным правилам.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалгих передач и 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 36

Тема 5.12.: Игра по правилам волейбола.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалгих передач и 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 37

Тема 5.13.: Игра по правилам волейбола.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалгих передач и 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;
Дополнительные источники:
Интернет - источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 38

Тема 5.14.: Верхний прием волейбола мяча.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалеких передач и 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:

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет - источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 39

Тема 5.15.: Нижний прием волейбола мяча.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалеких передач и 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:

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет - источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 40

Тема 5.16.: Передача мяча двумя руками сверху.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалеких передач и 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:

Рапорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет - источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 41

Тема 5.17.: Подача верхняя прямая на точность.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалеких передач и 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:

Рапорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет - источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 42

Тема 5.18.: Подача верхняя прямая на точность.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалеких передач и 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:

Рапорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет - источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 43

Тема 5.19.: Прием мяча с подачи.

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику и тактику игры в нападении за счет совершенствования недалеких передач и 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:

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 44

Тема 5.20.: Нападающий удар с передачи через сетку.

Количество часов: 1 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:

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 45

Тема 5.21.: Игра по правилам волейбола.

Количество часов: 1 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:

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 46

Тема 5.23.: Игра по правилам волейбола.

Количество часов: 1 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:

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 47

Тема 6.1.: Игра по правилам волейбола.

Количество часов: 1 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:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 48

Тема 6.2.: Игра по правилам волейбола.

Количество часов: 1 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:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 49

Тема 6.3.: Баскетбол. Ловля и передача мяча и в движении и на месте.

Количество часов: 1 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:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 50

по теме 6.4.: Бросок мяча в корзину.

Количество часов: 1 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:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 51

по теме 6.5.: Тактика нападения и защита.

Количество часов: 1 ч.

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

Методические указания: укрепление 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:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;
Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 52

по теме 6.6.: Техника владения мячом и противодействие.

Количество часов: 1 ч.

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

Методические указания: укрепление 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 53

Тема: 6.7.: Техника игры в нападении.

Количество часов: 1 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 54

по теме 6.8.: Двухсторонняя игра вбаскетбол. Изучение правил игры.

Количество часов: 1 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 55

по теме 6.9.: Игра по правилам баскетбола.

Количество часов: 1 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 56

по теме 6.10.: Игра по правилам баскетбола.

Количество часов: 1 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 57

по теме 6.11.: Игра по правилам баскетбола.

Владение мячом

Количество часов: 1 ч.

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

Методические указания: укрепление 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:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-источники

:

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 58

по темб.12.: Сдача норм ГТО. Бег 2000м девушки, 3000м юноши

Количество часов: 1 ч.

Цель: усовершенствовать технику бега на средние дистанции, как упражнение для укрепления
Методические указания: В парке или на лыжной базе проводить забеги на средние дистанции

Форма отчетности: тестирование на 2000 и 3000м

Литература.

Основные источники:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:ИНФРА – М, 2009

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2011;

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2011;

Дополнительные источники:

Интернет-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

3. 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