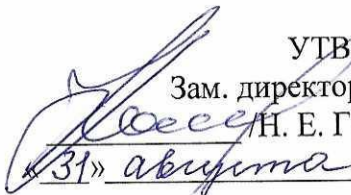


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
Н. Е. Горюшкина

«31» августа 2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для обучающихся по выполнению самостоятельных работ

учебной дисциплины

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции**

ОДОБРЕНО

На заседании ПЦК

Общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Ю.К. Агеева Ю.К. Агеева
«31» августа 2021 г.

Составлено в соответствии с рабочей
программой дисциплины БД.05
«Физическая культура»

Разработчик Махаева Т.П. Махаева Т.П.

Содержание

1. Пояснительная записка	
4	
2. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы	
6	
3. Виды внеаудиторной самостоятельной работы	9
4. Практические задания для самостоятельной работы обучающихся.	
10	
4.1 Правила выполнения практических внеаудиторных самостоятельных занятий (зачетные требования)	
4.2 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделам «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» (зачетные требования)	
4.3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделам «Гимнастика», «Атлетическая гимнастика», (зачетные требования)	
4.4 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Спортивные игры» (зачетные требования)	
5. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему)	
14	
5.1 Критерии оценки сообщения	
5.2 Подготовка сообщения	
5.3 Список литературы и источников	
6. Методические рекомендации по выполнению реферата по физической культуре	
18	
6.1 Темы рефератов	
6.2 Критерии оценок	
6.3 Список литературы	
7. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля	23
7.1 Примерная форма дневника самоконтроля	
7.2 Список литературы и источников	
8. Примеры самостоятельных занятий	
25	
8.1 Самостоятельная работа №1	
8.2 Самостоятельная работа №2	
8.3 Самостоятельная работа №3	
8.4 Самостоятельная работа №4	
8.5 Самостоятельная работа №5	
8.6 Самостоятельная работа №6	
8.7 Самостоятельная работа №7	
8.8 Самостоятельная работа №8	
8.9 Самостоятельная работа №9	
8.10 Самостоятельная работа №10	
8.11 Самостоятельная работа №11	
8.12 Самостоятельная работа №12	
8.13 Критерии оценки результатов самостоятельной работы	
8.14 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
8.15 Информационное обеспечение обучения	

1. Пояснительная записка

Выполнение домашнего задания преподавателя физической культуры – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма.

Самостоятельное составление индивидуального плана комплексов физических упражнений позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса физических упражнений; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма; опыт в самостоятельном планировании комплексов физических упражнений, направленных на выполнение какой-либо задачи.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках техникума («Спартакиада по видам спорта», «День здоровья», «Игры настоящих мужчин» и др.), а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Общеизвестные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия техникума, такие как Спартакиада, по видам спорта, легкоатлетические соревнования первокурсников ГТО, блицтурниры по видам спорта, «День здоровья», «Игры настоящих мужчин», спортивные праздники и другие, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады, творческие работы, презентации) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура».

Роль самостоятельной работы учащихся: являются дополнением к урокам физической культуры

Задачи, решаемые при организации самостоятельной работы учащихся:

- способствует воспитанию самодисциплины;
- служат внедрению физических упражнений в повседневную жизнь обучающихся;

- совершенствует навыки в самостоятельной работе с источниками информации и соответствующими программно-техническими средствами, в том числе с электронными ресурсами и Internet;
- открывает широкие возможности для освоения дополнительного теоретического и практического материала по физической культуре и накопленного практического опыта;
- способствует профессиональной подготовке к выполнению в дальнейшем своих обязанностей;

Содержание выполняемой работы соответствует уровню подготовленности обучающихся и предусматривает дозировку, условия, обеспечивающие безопасное выполнение задания. При подборе средств выполнения домашних и самостоятельных занятий предусмотрен дифференцированный и индивидуальный подход. Обучающиеся инструктированы о контроле и оценке предполагаемых упражнений с точки зрения соблюдения правильной техники.

2. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование разделов	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Количество часов на внеаудиторную самостоятельную работу (ВСР)
Введение	Занятия в секциях	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Теоретическая подготовка к выполнению практических заданий по основным разделам курса в рамках практических занятий	20
Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазам	Подготовка сообщения	
Подготовка доклада о классификации легкой атлетики	Составление кроссворда	
Правила и проведения соревнований по легкой атлетике	Подготовка доклада	
Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств	Подготовка сообщения	
Раздел 2. Гимнастика		20
Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	Подготовка к практическим занятиям	
Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке	Подготовка к практическим занятиям	
Самостоятельно провести занятие ППФП в соответствии со специальностью	Работа с учебником (составление конспекта, плана)	
Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности	Систематическая подготовка к практическим занятиям с использованием конспекта, учебных пособий, составленных преподавателями	
Раздел 3. Лыжная подготовка	Занятия в секциях	20
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		20
Занятия в кружках и секциях	Подготовка к практическим занятиям	
Изучение правил игры в волейбол	Проработка учебной и специальной литературы	
Развитие скоростных качеств у волейболистов	Подготовка творческих работ (презентаций)	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		20
Изучить правила игры в баскетбол	Подготовка презентации	
Занятия в кружках и секциях	Подготовка к практическим занятиям	

Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств	Оформление таблиц и схем	
Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	Подготовка реферата	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		20
Занятия в кружках и секциях	Подготовка к практическим занятиям	
Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств	Работа с учебником (составление конспекта, плана)	
«Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся»	Подготовка доклада	
Занятия в кружках и секциях	Подготовка к практическим занятиям	
Итого:		122

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

3. Виды внеаудиторной самостоятельной работы

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках техникума («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
7. Подготовка к практическим дифференцированным зачетам по дисциплине «Физическая культура».

Результаты самостоятельной работы обучающихся контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (дифференцированный зачет).

4. Практические задания для самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Правила выполнения практических внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, найдите места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

10. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

4.2. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделам «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м

11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

Зачетные требования по легкой атлетике, лыжной подготовке:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) – 12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) – 11,00-13,00 мин, с.
2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190 см.
5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.
6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

4.3. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделам «Гимнастика, атлетическая гимнастика»,

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины

2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед
- упражнения на диске вращения «Грация»
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из вися, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
5. Поднимание ног в вися до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

4.4 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
 2. Упражнения для мышц брюшного пресса
 3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
 4. Упражнения на гибкость
 5. Упражнения на координацию движений
 6. Упражнения на растяжку
 7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
 8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
 9. Присед на одной ноге («пистолет»)

10. Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

5. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему)

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине «Физическая культура» – **формирование навыков:**

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

Оформление результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде письменного отчета по прилагаемой форме.

Критерии оценки выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ:

5.1. Критерии оценки сообщения

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Соответствие представленной информации заданной теме	Наблюдение преподавателя	Содержание сообщения полностью соответствует заданной теме, тема раскрыта полностью	– Содержание 1. сообщения соответствует заданной теме, но в тексте есть отклонения от темы или тема раскрыта не полностью. – Слишком краткий либо слишком пространный текст сообщения.	1. Обучающийся работу не выполнил вовсе. 2. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
2	Характер и стиль изложения материала сообщения	Наблюдение преподавателя	– Материал в сообщении излагается логично, по плану; – В содержании используются термины по изучаемой теме; – Произношение и объяснение терминов сообщения не вызывает у обучающегося затруднений	– Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану). – В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы. – Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения.	3. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований. 4. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.

3	Правильность оформления	Проверка работы	– Текст сообщения оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления. – Объем текста сообщения соответствует регламенту.	– Текст сообщения оформлен недостаточно аккуратно. – Присутствуют неточности в оформлении. – Объем текста сообщения не соответствует регламенту.	
---	-------------------------	-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Оценка	4-5 баллов «удовлетворительно»	6-7 баллов «хорошо»	8-9 баллов «отлично»
--------	--------------------------------	---------------------	----------------------

5.2. Подготовка сообщения

Задание: Подготовить сообщение по одной из тем:

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
2. Классификация видов лыжного спорта.
3. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
7. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
8. Основы техники бега на короткие дистанции.
9. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники эстафетного бега.
12. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
13. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
14. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
15. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
16. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
17. Современные популярные виды спорта.
18. Способы передачи эстафетной палочки.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Цель работы:

- научиться самостоятельно искать, отбирать, систематизировать и оформлять в виде сообщения информацию по заданной теме;
- получить опыт публичной защиты сообщения.

Отчет: оформить текст сообщения в соответствии с «Правилами оформления тек-

стовых материалов» (Приложение В).

Форма отчета для сообщения: сообщение оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4. Объем сообщения – не более 3 страниц печатного текста.

Отчет должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист (рис.1).
2. Текст сообщения.
3. Список использованной литературы и источников.

Возможные типичные ошибки:

1. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
2. Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).
3. Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.
4. В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы.
5. Объяснение терминов сообщения вызывает затруднения.
6. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.

5.3 Список литературы и источников:

Основная литература.

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612- <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>

2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>

<http://www.School-collection.edu.ru>
<http://www.teleschool.ru/>
<http://www.eidos.ru/> <http://www.it-iteach.ru/> <http://ilearn.oblceit.ru/>
<http://www.school.edu.ru/> <http://www.int-edu.ru/>

6. Методические рекомендации по выполнению реферата по физической культуре

Указание

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
 - принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
 - при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Указания по подготовке сообщения

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке доклада

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
 - принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
 - при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

6.1 Темы рефератов 1 курс

Обязательные темы:

*Краткая характеристика заболевания студента. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой при данном заболевании.

*Техника основных движений в волейболе и методика их обучения.

Темы по выбору:

- 1.Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
- 2.Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко
- 3.Материальные и духовные ценности физической культуры.
- 4.Основы рационального питания и контроль над весом тела.
- 5.Роль физических упражнений в режиме дня студента.
- 6.Влияние осанки на здоровье человека.
- 7.ЛФК в период беременности.
- 8.Гигиена физической культуры и спорта.
- 9.Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
- 10.Движение – источник здоровья, энергии, и успешной работы.
- 11.Современные системы оздоровительной физической культуры.
- 12.Методика проведения разминки на учебно-тренировочных занятиях.
- 13.Гипокинезия и гиподинамия.
- 14.Лечебная физкультура в системе реабилитации и гиподинамии.
- 15.Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание.
- 16.Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
- 17.Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.
- 18.Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
- 19.Ожирения и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики борьбы с ожирением.
- 20.Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
- 21.Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
- 22.Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
- 23.Физическое развитие человека и методы его определения.
- 24.Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
- 25.Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
- 26.Основы и составляющие здорового образа жизни.
- 27.Нетрадиционные виды гимнастики: стрейчинг, калланетика, йога (характеристика, достоинства, недостатки).

2 курс

Обязательные темы:

*Техника основных движений и методика их обучения в баскетболе.

* Техника основных движений и методика их обучения в легкой атлетике (бег, ходьба, прыжки в длину).

Темы по выбору:

- 1.Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья.
- 2.Приемущества и недостатки упражнений силовой направленности.
- 3.Стрейчинг (методика занятий).
- 4.Система двигательной активности по К. Куперу.
- 5.Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения.
- 6.Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
- 7.Основные приёмы борьбы с вредными привычками.
- 8.Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
- 9.туризм и здоровье человека.

10. Методика контроля над функциональным состоянием организма.
11. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
12. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
13. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости).
13. Физическая культура в семье.
14. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
15. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
16. Путь к долголетию.
17. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
18. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
19. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
20. Социальные ценности и функции физической культуры.
21. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
22. Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья человека.
23. Аэробика для всех.
24. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
25. Воспитывающее значение занятий физическими упражнениями
26. Краткая характеристика возникновения и развития лечебной физкультуры.
27. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья.

3 курс

Обязательные темы:

* Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП)

* Цель, задачи и средства специальной физической подготовки (СФП)

Темы по выбору:

1. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Развитие физической культуры и спорта в нашем городе.
4. Основы методики самомассажа.
5. Здоровье человека как феномен культуры.
6. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры.
7. Как стать сильным.
8. Особенности занятия физической культурой и спортом женщин.
9. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости.
10. Основные приемы и методы омоложения организма.
11. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
12. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
13. Оптимальный вес и способы его сохранения.
14. История современного Олимпийского движения.
15. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при спортивных нагрузках.
16. Организация и проведение туристического похода.
17. Методы релаксации в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.

- 19.Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
- 20.Физическая культура молодой матери.
- 21.Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья.
- 22.Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
23. Виды и профилактика утомления.
- 24.Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни. Комплексы упражнений.
- 25.Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских играх.....
- 26.Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
- 27.Истори Олимпийских игр современности.

6.2 Критерии оценок

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

6.3 Список литературы:

Основная литература.

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612- https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]:
Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]:
Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mossport.ru>

<http://www.School-collection.edu.ru>
<http://www.teleschool.ru/>
<http://www.eidos.ru/> <http://www.it-iteach.ru/> <http://ilearn.oblcit.ru/>
<http://www.school.edu.ru/> <http://www.int-edu.ru/>

7. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

1.1 Примерная форма дневника самоконтроля

Обучающимся, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице

№ п/ п	Показатели	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа	62	62	68	66	65
	стоя	72	72	82	79	77
	разница	10	10	14	13	12
	до тренировки	10	–	15	–	12
	после тренировки	12	–	18	–	15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темпо-	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)

		вый бег 6х200 м				
7	Наруше- ния режима	Нет	Незначи- тельное употребле- ние ал- коголя	Нет	Нет	Нет
8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области пече- ни	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортив- ные результаты	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность овариально-менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

7.2 Список литературы и источников:

Основная литература.

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612- <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>

2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]:
Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mossport.ru>

<http://www.School-collection.edu.ru>
<http://www.teleschool.ru/>
<http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
<http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblcit.ru/>
<http://www.school.edu.ru/> <http>
<http://www.int-edu.ru/>

8 Примеры самостоятельных занятий

8.1 Самостоятельная работа № 1

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C5>.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание: Составить конспект «Основные понятия и организационно-правовые основы физической культуры и спорта.» [1] с. 4-5, 144-147.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

8.2 Самостоятельная работа № 2

Тема: Социально - биологические основы физической культуры

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C5>.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 5-17, 17-52 и подготовить конспект по нижеприведенным вопросам.

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
2. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.
3. Опорно-двигательный аппарат человека.
4. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная система человека.
5. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма человека.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

8.3 Самостоятельная работа № 3

Тема: Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни (ЗОЖ)

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C5>.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание: Работа с учебной и справочной литературой [1] стр. 76-95, составить конспект изучаемого материала по нижеприведенным вопросам:

1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

2. Режим труда и отдыха и сна в жизнедеятельности человека.

3. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).

4. Закаливание организма.

5. Гигиенические основы здорового образа жизни и их характеристика.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

8.4 Самостоятельная работа № 4

Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C5>.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 96-101. Подготовить конспект на заданные вопросы:

1. Основные понятия и методические принципы физического воспитания.

2. Средства и методы развития физических качеств.

3. Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты движений.

4. Средства и методы развития гибкости и ловкости.

5. Формы организации физического воспитания.

6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

8.5 Самостоятельная работа № 5

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 102-116. Подготовить конспект по нижеприведенным вопросам:

1. Формы, организация и мотивация самостоятельных занятий по физической культуре.

2. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

8.6 Самостоятельная работа № 6

Тема: Легкая атлетика

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

(13 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C5>).

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 127-132, 147-148, Подготовить конспект по нижеприведенным вопросам:

1. Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта.

2. Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега.

3. Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.

4. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.

5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).

6. Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений.

7. Разучивание комплексов специальных упражнений.

8. Методика самостоятельного составления комплексов упражнений.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

8.7 Самостоятельная работа № 7

Тема: Гимнастика

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C5>.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 102-126. Подготовить конспект по нижеприведенным вопросам:

1. Виды общеразвивающих упражнений и их характеристика.
2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.
3. Простейшие акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат) и техника их выполнения.
4. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

8.8 Самостоятельная работа № 8

Тема: Древние Олимпийские игры.

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C5>.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 133-134, 168-170 Подготовить конспект по заданным вопросам.

1. История развития Олимпийского движения
2. Место проведения.
3. Требования к участникам.

Формат отчета: Предоставить конспект.

8.9 Самостоятельная работа № 9

Тема: Олимпийские игры современности.

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профес-

сиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C5>.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 134-136, 168-170. Подготовить конспект по заданным вопросам.

1. История современного олимпийского движения.
2. Олимпийские виды спорта.
3. Олимпийские игра в России. Формат отчета:

Предоставить конспект.

8.10 Самостоятельная работа № 10

Тема: Олимпийская символика.

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

{1] Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C5>.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [13 с. 136-144

1. Олимпийская Хартия.
2. Девиз олимпиады.
3. Эмблема олимпиады.
4. Флаг олимпиады.
5. Священный огонь. Формат отчета:

Предоставить конспект. Подготовить конспект по заданным вопросам.

8.11 Самостоятельная работа № 11

Тема: Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования {печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 63-75, 116-118, 161-167. Подготовить конспект по ниже-приведенным вопросам:

1. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.
2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

3. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.

4. Принципы и методы *закаливания*. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.

5. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Формат отчета:

Предоставить конспект.

8.12 Самостоятельная работа № 12

Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности

Цели дидактические: Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C5>.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 145-157

1. Производственная физическая культура.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности фармацевта.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

8.13 Критерии оценки результатов самостоятельной работы:

Итогом самостоятельного изучения теоретического материала по дисциплине «Физическая культура» является написание реферата по одной из предоставленных тем.

Критериями оценки реферата являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутриспредметных, интеграционных); в) наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Обоснованность выбора источников литературы: оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать; г) полнота и глубина знаний по теме; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Соблюдение требований к оформлению; насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры, единство жанровых черт); владение терминологией; соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка «зачтено» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «не зачтено»:

- имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности; тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

- тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

- реферат не представлен.

8.14 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для обеспечения теоретической и практической подготовки студентов используются:

<p>БД.05 Физическая культура</p>	<p>Спортивный комплекс: Спортивный зал</p>	<p>Спортивный зал – 10 этаж: - стенка гимнастическая; - перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; - гимнастические скамейки; - гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), - тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, - маты гимнастические, - канат, шест для лазания, - канат для перетягивания, - стойки для прыжков в высоту, - перекладина для прыжков в высоту, - зона приземления для прыжков в высоту, - беговая дорожка, - ковер борцовский или татами, скакалки, - палки гимнастические, - мячи набивные, - мячи для метания, - гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, - секундомеры, - весы напольные, - ростомер, - динамометры, - приборы для измерения давления и др.;</p> <p>- кольца баскетбольные, - щиты баскетбольные, - рамы для выноса баскетбольного щита или</p>	<p>Microsoft Windows (Сублицензионный договор №Tr000153268 от 12-04-2017 Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription 3 year), Microsoft Office(Сублицензионный договор №Tr000235407 от 16-03-2018), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security(стандартный Russian Edition 1000-1499 Node 2 year Education Renewal License от 20-09-2018 до 21-11-2020)</p>
--------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>стойки баскетбольные, - защита для баскетбольного щита и стоек, - сетки баскетбольные, - мячи баскетбольные, - стойки волейбольные, - защита для волейбольных стоек, - сетка волейбольная, - антенны волейбольные с карманами, - волейбольные мячи, - ворота для мини-футбола, - сетки для ворот мини-футбольных, - гасители для ворот мини-футбольных, - мячи для мини-футбола и др. Электронный стрелковый тир: - комплекты учебной мебели, - электронный тир, - игровое оборудование и инвентарь.</p>	
	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	<p>Спортивный стадион: - полоса препятствий - хоккейная коробка - яма для прыжков в длину - турники - тренажеры - беговые дорожки</p>	
	Стрелковый тир	<p>Аудитория - учебное оружие - устройство для подачи мишеней, - ячейки для хранения оружия и ёмкость для пуль</p>	
	Библиотека, читальный зал	<p>Аудитория: - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему</p>	<p>Microsoft Windows (Сублицензионный договор №Tr000153268 от 12-04-2017 Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription 3 year), Microsoft Office(Сублицензионный договор №Tr000235407 от 16-03-2018), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security(стандартный Russian Edition 1000-1499 Node 2 year Education Renewal License от 20-09-2018 до 21-11-2020)</p>
	Помещения для	Кабинет:	Microsoft Windows

	самостоятельной работы и курсового проектирования	- комплекты учебной мебели; -компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.	(Сублицензионный договор №Tr000153268 от 12-04-2017 Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription 3 year), Microsoft Office(Сублицензионный договор №Tr000235407 от 16-03-2018), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security(стандартный Russian Edition 1000-1499 Node 2 year Education Renewal License от 20-09-2018 до 21-11-2020). Информационно-справочная система «Консультант – плюс» (Договор об информационной поддержке от 27 декабря 2013 года)
--	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8.15 Информационное обеспечение обучения

Учебно-методическое и обеспечение дисциплины:

Основная литература.

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612- https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura

2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mossport.ru>

<http://www.School-collection.edu.ru>
<http://www.teleschool.ru/>
<http://www.eidos.ru/> <http://www.it-teach.ru/>
<http://www.ilearn.oblcity.ru/>
<http://www.school.edu.ru/> <http://www.int-edu.ru/>