

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Югорский государственный университет»
НИЖНЕВАРТОВСКИЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИКУМ (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Югорский государственный университет»




**НИЖНЕВАРТОВСКИЙ
нефтяной техникум**
филиал ФГБОУ ВО ЮГУ

ОУДб 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

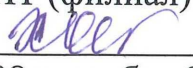
**Методические указания по выполнению заданий
внеаудиторной самостоятельной работы
для обучающихся 1 курса образовательных организаций
среднего профессионального образования
очной формы обучения
для всех специальностей
базовой подготовки**

Нижневартовск 2018

РАССМОТРЕНО

На заседании ПЦК «ГД»
Протокол № 9 от 16.11.2018г.
Председатель
 Ю.Н. Патунина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель методического совета
ННТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
 Р. И. Хайбулина
« 28 » ноября 2018г.

Методические указания по выполнению заданий внеаудиторной самостоятельной работы для обучающихся 1 курса образовательных организаций среднего профессионального образования очной формы обучения базовой подготовки по дисциплине ОУДб 06 Физическая культура для всех специальностей, разработаны в соответствии с:

1. Рабочей программой учебной дисциплины ОУДб 06 Физическая культура разработанной в соответствии с Письмом МИНОБРНАУКИ РФ от 17 марта 2015 г. № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» для всех специальностей.

3. Рабочей программой учебной дисциплины ОУДб 06 Физическая культура, утверждённой на методическом совете ННТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ» протоколом № 4 от 11.06.2018 года.

Разработчики:

Патунина Юлия Николаевна, преподаватель первой категории Нижневартовского нефтяного техникума (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»;

Ахметзянова Гузель Асгатовна, преподаватель высшей категории Нижневартовского нефтяного техникума (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

Рецензенты:

1. Старкова О.П., преподаватель высшей категории Нижневартовского нефтяного техникума (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

2. Давыдова С.А., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Нижневартовский государственный университет декан факультета физической культуры и спорта.

Замечания, предложения и пожелания направлять в Нижневартовский нефтяной техникум (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет» по адресу: 628615, Тюменская обл., Ханты-Мансийский автономный округ, г. Нижневартовск, ул. Мира, 37.

©Нижневартовский нефтяной техникум (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»,
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению самостоятельной работы для обучающихся 1 курса по дисциплине ОУДб 06 Физическая культура специальности: 21.02.10 Геология и разведка нефтяных и газовых месторождений 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин, 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям), 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям, 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям), 18.02.09 Переработка нефти и газа разработаны в соответствии с Рабочей программы учебной дисциплины ОУДБ 06 Физическая культура разработана в соответствии с Письмом МИНОБРНАУКИ РФ от 17 марта 2015 г. № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений и примерной программой учебной дисциплины. Физическая культура профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, одобренной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» от 21. 07. 2015 г.

Предлагаемые методические указания по самостоятельной работе содержат вид задания и методические указания по выполнению этих работ обучающимися самостоятельно.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДб 06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
1	2
Личностных	
31	Знать: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
У1	Уметь: приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

1	2
32	Знать: сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
У2	Уметь: формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
33	Знать: потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
У3	Уметь: готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
34	Знать: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
У4	Уметь: способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
У5	Уметь: способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
У6	Уметь: формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
У7	Уметь: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
У8	Уметь: умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
У9	Уметь: готовность к служению Отечеству, его защите.
Метапредметных	
31	Знать: способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
У1	Уметь: готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников, достижения жизненных и профессиональных целей;
32	Знать: готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
У2	Уметь: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

1	2
ЗЗ	Знать: освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
УЗ	Уметь: умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
Предметных	
З1	Знать: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
У1	Уметь: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
У2	Уметь: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
У3	Уметь: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
У4	Уметь: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДб 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>рефератов</i>	12
<i>презентаций</i>	6
<i>докладов</i>	9
<i>кроссвордов</i>	8
<i>составление конспектов</i>	12
<i>комплекс упражнений</i>	11
Промежуточная аттестация в форме - дифференцированного зачета 1,2 семестр	

2. КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

№ ра-боты	Наименование раздела и тем	Наименование самостоятельной работы (в соответствии с рабочей программой УД)	Вид работы	Форма контроля	Кол-во часов	Формируемые ОК, ПК
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Легкая атлетика						
1	Личная и общественная гигиена: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Инструктаж по технике безопасности	Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Личная и общественная гигиена».	кроссворд	проверка и оформления кроссворда	2	31(п), 32(л), 32(м), У1(м), 33(м), 34(л),
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Составление комплекса специально беговых упражнений по заданной теме: «Техника бега на короткие дистанции».	комплекс упражнений	составление и проведение в учебной группе	2	У5(л), У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), 32(л),
3	Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование	Написание доклада на тему: «Техника бега».	доклад	устное выступление на заданную тему	1	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п),
4	Совершенствование эстафетного бега, прием и передача эстафетной палочки	Создание презентации на тему: «Эстафетный бег».	презентация	защита презентации	1,5	У1(п), 31(п), 33(м), 34(л), У4(л),
5	Совершенствование техники бега на средние дистанции (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной мест-	Написание реферата на тему: «Техника бега на средние дистанции».	реферат	устное выступление на заданную тему	4	31(п), 32(л), 32(м), У1(м), 33(м), 34(л), У5(л), У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), 32(л),

	ности, финиширование					
6	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка	Составление конспекта урока по теме: «Прыжок в длину с места».	конспект урока	устное выступление на заданную тему	2	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)
7	Совершенствование техники прыжка в высоту способом: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», «перекидной».	Создание презентации на тему: «Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», «перекидной».	презентация	защита презентации	1,5	У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п),
8	Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши).	Написание реферата на тему: «Техника метания гранаты».	реферат	устное выступление на заданную тему	4	У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п),
Раздел 2. Хоккей						
9	Техника безопасности на ледовом покрытии. Скольжение, прокаты, бег на коньках.	Написание доклада на тему: «Скольжение, прокаты, бег на коньках»	доклад	устное выступление на заданную тему	1	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п),
10	Обучение техники игры в хоккей: посадки (стойки), бег на коньках	Составление конспекта урока по теме: «Техника игры в хоккей: посадки (стойки), бег на коньках»	конспект урока	устное выступление на заданную тему	2	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)
11	Обучение техники игры в хоккей: прием силовой борьбы и отбор шайбы	Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Обучение техники игры в хоккей»	кроссворд	проверка и оформления кроссворда	2	У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м),
12	Обучение техники игры вратаря в хоккее	Составление конспекта урока по теме: «Техника игры вратаря»	конспект урока	устное выступление на заданную тему	2	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)
Раздел 3. Мини-футбол.						
13	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Со-	Написание реферата на тему: «Совершенствование техники	реферат	устное выступление на заданную	4	У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), 32(л), У2(м),

	вершенствование техники выполнения ударов по летящему мячу, удары головой на месте и в прыжке	выполнения ударов по летящему мячу, удары головой на месте и в прыжке»		тему		33(л), У3(п),
14	Совершенствование техники выполнения остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Техника игры в мини-футбол».	кроссворд	проверка и оформления кроссворда	2	У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м),
15	Совершенствование тактики защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	Написание доклада на тему: «Тактика игры в защите»	доклад	устное выступление на заданную тему	1	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п)
16	Совершенствование тактики нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	Создание презентации на тему: «Тактика игры в нападении»	презентация	защита презентации	1,5	У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п),
Раздел 4. Атлетическая гимнастика						
17	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Специальные упражнения со штангой общего назначения рывковые упражнения	Написание доклада на тему: «Специальные упражнения со штангой общего назначения рывковые упражнения»	доклад	устное выступление на заданную тему	1	У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п),
18	Специальные упражнения со штангой общего назначения: подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания, наклоны, жим	Составление конспекта урока по теме: «Специальные упражнения со штангой».	конспект	проверка написания конспекта по заданной теме	2	У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п),

19	Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): толчок и жим одной и двух гирь, одной и двумя руками. Выполнение упражнений стоя, сидя, лежа	Составление комплекса упражнений на тему: «Упражнения с гирями».	комплекс упражнений	составление и проведение в учебной группе	2	Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): толчок и жим одной и двух гирь, одной и двумя руками. Выполнение упражнений стоя, сидя, лежа
20	Упражнения с гантелями (вес до 12кг): комплексы упражнений с гантелями	Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Упражнения с гантелями».	кроссворд	проверка и оформления кроссворда	1	У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м),
Раздел 5. Баскетбол						
21	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения, бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	Написание доклада на тему: «Техника выполнения ловли и передачи мяча, ведения, бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)».	доклад	устное выступление на заданную тему	1	У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п)
22	Совершенствование вырывания и выбивания (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые, против броска, накрывания.	Составление комплекса подводящих упражнений на тему: «Технические приемы».	комплекс упражнений	составление и проведение в учебной группе	2	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)
23	Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Составление конспекта занятий на тему: «Тактика игры в нападении».	конспект	проверка написания конспекта по заданной теме	2	У5(л), У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п)
24	Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Тактика игры в защите».	кроссворд	проверка оформления кроссворда	1	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)
Раздел 6. Лыжная подготовка						
25	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Написание доклада на тему: «Правила соревнований в	доклад	устное выступление на заданную	1	У1(п), 31(п), 33(м) У4(п), У5(л), У2(п),

	Знание правил соревнований в лыжном спорте	лыжном спорте»		тему		У2(м), 33(л), У3(п)
26	Совершенствование техники лыжных ходов, переход с одновременных на попеременные.	Написание доклада на тему: «Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом».	доклад	устное выступление на заданную тему	1	У5(л), У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п),
27	Умение оказать первую помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование подъемов и препятствий: выполнение перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Написание доклада на тему: «Совершенствование техники подъемов, спусков».	доклад	устное выступление на заданную тему	1	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)
Раздел 7. Волейбол						
28	Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники исходного положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками	Создание презентации на тему: «Техника выполнения исходного положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками»	презентация	защита презентации	1,5	У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п)
29	Совершенствование тактики нападения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Составление конспекта занятий на тему «Тактика игры в нападении»	конспект	проверка написания конспекта по заданной теме	2	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п)
Раздел 8. Гимнастика						
30	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Всероссийский физкультурно-спортивном ком-	Написание доклада на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО».	доклад	устное выступление на заданную тему	1	У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п)

	плексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).					
31	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнения в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки): выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Составление комплекса упражнений на тему: «Вводной гимнастики».	комплекс упражнений	составление и проведение в учебной группе	2	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)
		Составление комплекса упражнений на тему: «Общеразвивающие упражнения»	комплекс упражнений	составление и проведение в учебной группе	2	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)
		Составление комплекса упражнений на тему: «Производственная гимнастика»	комплекс упражнений	составление и проведение в учебной группе	1	У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)
ИТОГО:					58	

3. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

3.1. Инструкция выполнения

3.1.1. Методические указания для выполнения реферата

Перед написанием реферата, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения. На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами

содержания реферата, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. Реферат должен быть соответствующим оформлен, составлять не более 10-15 страниц рукописного или машинного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура реферата:

1. титульный лист – без нумерации;
2. план;
3. введение – с краткой аннотацией выполненной работы;
4. анализ изучаемой темы по рекомендованному перечню содержания рефератов с заключением по обзору литературных источников;
5. выводы – по существу выполненной работы;
6. библиография – перечень литературы, используемой для написания текста реферата (в алфавитном порядке) - 5-7 источников.

Критерии оценок реферата:

Оценка «5» выставляется, если работа обучающегося написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области. Обучающийся в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка «4» выставляется, если работа обучающегося написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области.

Оценка «3» выставляется, если обучающийся выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка «2» выставляется, если обучающийся не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не трактовал нормативно-правовые акты, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

3.1.2. Создание презентаций

Презентация представляет собой последовательность слайдов, содержащих текст, рисунки, фотографии, анимацию, видео и звук. Цель презентации — донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

Требования к оформлению:

1. Не перегружать слайды текстом. Дизайн должен быть простым, а текст – коротким.
2. Наиболее важный материал лучше выделить курсивом, подчеркиванием, жирным шрифтом, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.
3. Не следует использовать много мультимедийных эффектов анимации.
4. Чтобы обеспечить хорошую читаемость презентации необходимо подобрать темный цвет фона и светлый цвет шрифта. Размер шрифта: 24–54 пункта (заголовки), 18–36 пунктов (обычный текст); тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читается.
5. Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.
6. Если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.
7. Оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части.
8. Все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле.
9. Текст презентации должен быть написан без орфографических и пунктуационных ошибок.

Необходимо отрепетировать показ презентации и свое выступление, проверить, как будет выглядеть презентация в целом (на экране компьютера или проекционном экране), обстановке, максимально приближенной к реальным условиям выступления. После подготовки презентации полезно проконтролировать себя вопросами: удалось ли достичь конечной цели презентации (что удалось определить, объяснить, предложить или продемонстрировать с помощью нее?);

- к каким особенностям объекта презентации удалось привлечь внимание аудитории?

- не отвлекает ли созданная презентация от устного выступления?

После подготовки презентации необходима репетиция выступления.

Образец оформления презентации:

1. Первый слайд: Тема информационного сообщения (или иного вида задания): Подготовил: Ф.И.О. студента, группа. Руководитель: Ф.И.О. преподавателя.

2. Второй слайд: План: 1. _____. 2. _____. 3. _____.

3. Третий слайд: Литература.

4. Четвертый слайд: Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы и другие способы наглядного отображения информации.

Критерии оценки:

Оценка «5» выставляется обучающемуся, если: в презентации полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены требования к оформлению пре-

зентации; студент может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры, ориентируется в структуре презентации.

Оценка «4» выставляется обучающемуся, если: в презентации не полностью раскрыта выбранная тема, не соблюдены требования к оформлению презентации; обучающийся затрудняется в обосновании своих суждений, не ориентируется в структуре презентации.

Оценка «3» выставляется обучающемуся, если: в презентации не полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены не все требования к оформлению презентации; обучающийся затрудняется в обосновании своих суждений, плохо ориентируется в структуре презентации.

Оценка «2» выставляется обучающемуся, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

3.1.3. Составление опорного конспекта

Опорный конспект призван выделить главные объекты изучения, дать им краткую характеристику, используя символы, отразить связь с другими элементами. Основная цель опорного конспекта – облегчить запоминание. В его составлении используются различные базовые понятия, термины, знаки (символы) – опорные сигналы. Опорный конспект – это наилучшая форма подготовки к ответу и в процессе ответа.

Требования к оформлению.

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана.

5. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами.

6. Записи следует вести четко, ясно.

7. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

8. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства.

9. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного.

10. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от обучающегося целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Образец оформления опорного конспекта (фрагмент):

Опорный конспект темы " _____ " Выполнил: Ф.И.О. обучающегося, группа.

Критерии оценки опорного конспекта:

Оценка «5» - конспект полностью соответствует всем требованиям

Оценка «4» - конспект соответствует требованиям 1-5

Оценка «3» - конспект отвечает первым 5 требованиям

Оценка «2» - конспект не отвечает требованиям

3.1.4. Составление кроссвордов

Кроссворд – игра-задача, в которой фигура из рядов пустых клеток заполняется перекрещивающимися словами со значениями, заданными по условиям игры. Кроссворд обладает удивительным свойством каждый раз бросать вызов читателю посоревноваться, выставляет оценку его способностям, и при этом никак не наказывает за ошибки

Требования к оформлению.

1. Не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда.
2. Не допускаются случайные буквосочетания и пересечения.
3. Загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.
4. Двухбуквенные слова должны иметь два пересечения.
5. Трехбуквенные слова должны иметь не менее двух пересечений.
6. Не допускаются аббревиатуры (ЗиЛ и т.д.), сокращения (детдом и др.).
7. Не рекомендуется большое количество двухбуквенных слов.
8. Все тексты должны быть написаны разборчиво, желательно отпечатаны.
9. На каждом листе должна быть фамилия автора, а также название данного кроссворда.
10. Рисунок кроссворда должен быть четким.
11. Слов должно быть достаточно много (как правило, более 20), чтобы как можно полнее охватить всю тему (допустимо использование терминов из других тем и разделов, логически связанных с изучаемой темой).

Ответы на кроссворд. Они публикуются отдельно. Ответы предназначены для проверки правильности решения кроссворда и дают возможность ознакомиться с правильными ответами на нерешенные позиции условий, что способствует решению одной из основных задач разгадывания кроссвордов — повышению эрудиции и увеличению словарного запаса.

Оформление ответов на кроссворды:

- Для типовых кроссвордов и чайнвордов: на отдельном листе;
- Для скандинавских кроссвордов: только заполненная сетка;

Оформление кроссворда состоит из трех частей: заданий, кроссворда с решением, того же кроссворда без решения. Кроссворд оформляется на листах формата А 4.

Форма контроля и критерии оценки: Составленные кроссворды проверяются и оцениваются.

Критерии оценки:

Оценка «5» выставляется в случае полного выполнения работы, отсутствия ошибок, грамотного текста, точность формулировок и т.д.;

Оценка «4» выставляется в случае полного выполнения всего объема работ при наличии несущественных ошибок, не повлиявших на общий результат работы и т.д.;

Оценка «3» выставляется в случае недостаточно полного выполнения всех разделов работы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат, при очень ограниченном объеме используемых понятий и т.д.;

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в случае, если допущены принципиальные ошибки, работа выполнена крайне небрежно и т.д.

3.1.5. Подготовка докладов

Доклад – это устное выступление на заданную тему. В учебных заведениях время доклада, как правило, составляет 5-15 минут.

Цели доклада:

1. Научиться убедительно и кратко излагать свои мысли в устной форме. (Эффективно продавать свой интеллектуальный продукт).
2. Донести информацию до слушателя, установить контакт с аудиторией и получить обратную связь. Требования к оформлению. Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение. Основное содержание выступления должно отражать суть, главные итоги: новизну и значимость материала. Свое выступление докладчик строит на основе чтения (лучше пересказа) заранее подготовленного текста. Докладчик должен понимать, что за определенное время он должен изложить информацию, способную расширить существующие границы представлений обучающихся по соответствующей теме. Обучающийся должен поставить себе задачу подготовить содержание доклада и

аргументировать ответы на вопросы так, чтобы они были поняты слушателям. Все это будет способствовать благоприятному впечатлению и расположению к докладчику со стороны присутствующих.

Примерный план публичного выступления.

1. Приветствие «Добрый день!» «Уважаемый» (имя и отчество преподавателя) «Уважаемые присутствующие!»

2. Представление (Ф.И., группа, и т.д.) «Меня зовут...Я учащийся...группы, название учебного заведения..., города...»

3. Цель выступления «Цель моего выступления – дать новую информацию по теме».

4. Название темы «Название темы»

5. Актуальность «Актуальность и выбор темы определены следующими факторами: во-первых, во-вторых»

6. Кратко о поставленной цели и способах ее достижения «Цель моего выступления – ... основные задачи и способы их решения: 1..., 2..., 3...» получены новые знания следующего характера: выдвинуты новые гипотезы и идеи: определены новые проблемы (задачи)»

7. Благодарность за внимание «Благодарю за проявленное внимание к моему выступлению»

8. Ответы на вопросы «Спасибо (благодарю) за вопрос...А) Мой ответ... Б) У меня, к сожалению, нет ответа, т.к. рассмотрение данного вопроса не входило в задачи моего исследования.

9. Благодарность за интерес и вопросы по теме «Благодарю за интерес и вопросы по подготовленной теме. Всего доброго»

Успех выступления обучающегося во многом зависит от формы. Докладчик должен осознавать, что восприятие и понимание слушателями предлагаемой новой информации во многом определяется формой контакта с аудиторией и 10 формой подачи материала. Наличие у докладчика куража (в лучшем понимании этого слова), как правило, создает положительную эмоциональную атмосферу у всех слушателей.

Формы контроля и критерии оценок.

Доклады выполняются на листах формата А4 в соответствии с представленными в методических рекомендациях требованиями.

Оценка «5» выставляется в случае, когда объем доклада составляет 5-6 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок. При защите доклада обучающийся продемонстрировал отличное знание материала работы, привел соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

Оценка «4» выставляется в случае, когда объем доклада составляет 4-5 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно. При

защите доклада обучающийся продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

Оценка «3» - в случае, когда объем доклада составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками. При защите доклада обучающийся продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

Оценка «2» - в случае, когда объем доклада составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема доклада не раскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений. При защите доклада обучающийся продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

3.1.6. Правила составления комплекса упражнений

План

1. Цель и задачи упражнений.
2. Физиологический механизм действия упражнений.
3. Правила сокращений.
4. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.
5. Правила и формы записи упражнений.
6. Структура комплекса упражнений.
7. Оформление титульного листа.

Комплекс упражнений.

Цель и задачи: научить обучающего подбору и проведению комплекса упражнений. Необходимы движения, с помощью которых прорабатываются все суставы и большинство групп мышц, нагрузка при этом должна быть весьма умеренной, так как стоит задача не утомиться, а лишь размяться, то есть привести суставы, мышцы, связки в хорошее рабочее состояние, тонизировать сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную системы и деятельность пищеварительного тракта, активизировать отток лимфы из тканей (снять застойные явления).

Одна из важных частных задач – оптимизировать мозговое кровообращение. Решению ее служат специальные упражнения: проработка мускулатуры шеи, наклоны, повороты и круговые движения головы, глубокие наклоны и непродолжительные стойки вниз головой. Физические упражнения способствуют обеспечению устойчивости умственной работоспособности в течение всего учебного дня. При выполнении комплекса упражнений не рекомендуется выполнять длительные упражнения статического характера, со значительными отягощениями и на выносливость.

Необходимо соблюдать принцип последовательности применения уп-

ражнений (сверху вниз). Начинать с проработки вышерасположенных суставов и мышц и последовательно переходить к расположенным ниже. Начинать каждое упражнение спокойно, вполсилы, лишь постепенно увеличивая амплитуду, быстроту, силу движения. Этим можно избежать травм, вполне вероятных в случае предельно энергичного выполнения упражнений при недостаточной подготовке двигательного аппарата.

Эффект от регулярно выполняемого комплекса упражнений зависит от хорошо освоенных упражнений, которые в свою очередь постепенно усложняются. Увеличивается число повторений и темп выполнения, а также веса отягощений. Например, отжимая гантели от плеч, можно увеличить число повторений в одной серии, вес гантелей, снова число повторений и т. д. Желательно менять комплекс, но не весь целиком, а лишь по 2-3 упражнения в неделю, следует постепенно вытеснять старые упражнения новыми, так как они выполняются по началу не очень хорошо, утомляют сильнее, требуют больше внимания и времени. Правда, неплох и другой вариант: иметь, скажем, 3 комплекса и чередовать их.

Правила сокращений.

В гимнастике для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей.

Например, опускаются слова:

«спереди», «вперед» - при указании направления движения
указание положения рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю; «туловище» - при наклонах;
«нога» - при движениях ногой в ОРУ, выставлениях ее на носок;
«поднять», «опустить» - при движении руками или ногами;
«ладони внутрь» - в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;
«ладони книзу» - в положении руки в стороны или влево (вправо);
«дугами вперед» - если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Термины общеразвивающих упражнений.

Исходные положения (и.п.) – стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Стойки: основная стойка (о.с.) - соответствует строевой стойке – ноги вместе руки по «швам».

стойку ноги врозь
стойку ноги врозь широкую,
узкую,
ноги врозь правой;
скрестную;
на правом (левом) колене;

При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках».

Седы – положения сидя на полу.

сед;
сед ноги врозь;

сед углом;
то же ноги врозь,
сед согнувшись
сед с захватом;
сед на пятках или на правой пятке;
на бедре и др.

Присед – положение занимающегося на согнутых ногах.

полуприсед
круглый присед, полприсед;
полуприсед с наклоном;
полуприсед, присед на правой или левой и др

Выпад – движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги

наклонный выпад
выпад вправо с наклоном;
глубокий выпад;
разноименный выпад (указывается нога и направление выпада),
например, выпад левой вправо.

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры. Различают:
упор присев;

упор на правом колене;
то же одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и
разноименный
упор стоя согнувшись;
упор лежа на предплечьях;
упор лежа сзади и др.

Исходные положения рук:

руки на пояс,
к плечам,
за голову,
перед грудью,
скрестно (указывается, какая сверху),
за спину и др.

Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве.

Движения руками:

правую вниз
правую в сторону – книзу
правую в сторону
руки в стороны
правую вверх –наружу
руки вверх – наружу
правую вверх
руки вверх

левую вверх – наружу
левую в сторону
руки влево
левую в сторону – книзу
левую вниз
руки вниз

Положения ног (в боковой плоскости):

вперед на носок
вперед – книзу
вперед
вперед – кверху
назад на носок
назад – книзу
назад

Наклон – термин, обозначающий сгибание тела.

Различаются:

наклон
наклон прогнувшись
полунаклон
наклон вперед – книзу
наклон назад касаясь
наклон в широкой стойке
наклон с захватом

Подскок - небольшое подпрыгивание на месте или с 15 продвижением; двойной подскок – два пружинных подскока: первый основной, второй дополнительный (меньше по амплитуде).

Правила и формы записи упражнений.

К правилам записи относятся: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых для записи. При записи отдельного движения надо указывать:

Исходное положение, из которого начинается движение
Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.)
Направление (вправо, назад и т. п.)
Конечное положение (если необходимо).

При записи нескольких движений выполняемых одновременно, принято указывать тоже, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения.

Например:

и.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх.

2. И.п. Если движение сочетается с другим движением (не на всем протяжении), но выполненным слитно, надо записывать элементы один за

другим, соединяя их союзом «и».

Например: и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот на лево. (В этом случае поворот выполняется в конце наклона, как бы акцентируя его.)

2. и.п.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Личная и общественная гигиена: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Инструктаж по технике безопасности.

Самостоятельная работа №1. Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Личная и общественная гигиена».

Цель работы: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга

Формируемые знания и умения: У1(м), З3(м), З4(л).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.4.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014, стр. 12 - 29.

Дополнительные источники: Решетников Н.В, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 8 изд., стер. – М: Издательский центр «Академия». Глава 3.стр., 80, 92 - 93.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» - 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Самостоятельная работа №2. Составление комплекса специально беговых упражнений по заданной теме: «Техника бега на короткие дистанции».

Цель работы: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Формируемые знания и умения: У5(л), У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), З2(л).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы:

Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.6.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014. Глава 1. стр. 54 - 58.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Глава 22, стр. 112 - 115.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» - 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

Тема 3. Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.

Самостоятельная работа №3. Написание доклада на тему: «Техника бега».

Цель работы: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.

Формируемые знания и умения: У2(м), З3(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы:

Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.5.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014. Глава 1. стр. 54 - 58.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Глава 22, стр. 112 - 115.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» - 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

Тема 4. Совершенствование эстафетного бега, прием и передача эстафетной палочки.

Самостоятельная работа №4. Создание презентации на тему: «Эстафетный бег».

Цель работы: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.

Формируемые знания и умения: У2(м), З3(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы:

Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.2.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014. Глава 1. стр. 75.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Глава 22, стр. 114 - 115.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» - 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

Тема 5. Совершенствование техники бега на средние дистанции (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование

Самостоятельная работа №5. Написание реферата на тему: «Техника бега на средние дистанции».

Цель работы: владение техническими приемами и двигательными действиями в легкой атлетике.

Формируемые знания и умения: У1(п), З1(п), З3(м), З4(л), У4(л).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.1.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014. Глава 1. стр. 54 - 58.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Глава 22, стр. 112 - 115.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» - 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка

Самостоятельная работа №6. Составление конспекта урока по теме: «Прыжок в длину с места».

Цель работы: владение техническими приемами и двигательными действиями в легкой атлетике.

Формируемые знания и умения: У2(м), З3(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), З1(п), З3(м).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.3.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014, Глава 1. стр. 70.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Глава 22, стр. 115 - 116.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» -
1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений
сред. проф. образования. — М., 2013.

Тема 7. Совершенствование техники прыжка в высоту способом:
«прогнувшись», «перешагиванием», «ножницы», «перекидной».

Самостоятельная работа №7. Создание презентации на тему: «Со-
вершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом: «про-
гнувшись», «перешагиванием», «ножницы» «перекидной».

Цель работы: владение техническими приемами и двигательными
действиями в легкой атлетике.

Формируемые знания и умения: У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы:

Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.2.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая
культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014, Глава 1. стр. 70.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-
11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Изда-
тельство: Просвящение, 2016. Глава 22, стр. 117 - 118.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» -
1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений
сред. проф. образования. — М., 2013.

Тема 8. Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (де-
вушки) и 700г (юноши).

Самостоятельная работа №8. Написание реферата на тему: «Техни-
ка метания гранаты».

Цель работы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в
бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-
оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью

Формируемые знания и умения: У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л),
У3(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы:

Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.1.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань»
- 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений
сред. проф. образования. — М., 2013.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-
11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Изда-
тельство: Просвящение, 2016. Глава 22, стр. 118 - 120.

РАЗДЕЛ 2. ХОККЕЙ

Тема 9. Техника безопасности на ледовом покрытии. Скольжение, прокаты, бег на коньках.

Самостоятельная работа №9. Написание доклада на тему: «Скольжение, прокаты, бег на коньках».

Цель работы: готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.

Формируемые знания и умения: У2(м), З3(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п)

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.5.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014. Глава 6. стр. 165 - 199.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвещение, 2016. Раздел 1, стр. 5 - 36.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» - 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

Тема 10. Обучение технике игры в хоккей: посадки (стойки), бег на коньках

Самостоятельная работа №10. Составление конспекта урока по теме: «Техника игры в хоккей: посадки (стойки), бег на коньках».

Цель работы: Развивать потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью.

Формируемые знания и умения: У2(м), З3(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), З1(п), З3(м)

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.3.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014.

Дополнительные источники: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» Зуев В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта: учеб. Пособие.

Тема 11. Обучение технике игры в хоккей: прием силовой борьбы и отбор шайбы

Самостоятельная работа №11. Составление кроссворда из 20 слов на

тему: «Обучение технике игры в хоккее».

Цель работы: Развивать потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью.

Формируемые знания и умения: У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.4.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014.

Дополнительные источники: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» Зуев В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта: учеб. Пособие.

Тема 12. Обучение технике игры вратаря в хоккее.

Самостоятельная работа №12. Составление конспекта урока по теме: «Техника игры вратаря».

Цель работы: Развивать потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью.

Формируемые знания и умения: У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м)

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.3.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014.

Дополнительные источники: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» Зуев В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта: учеб. Пособие.

РАЗДЕЛ 3. МИНИ - ФУТБОЛ

Тема 13. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Совершенствование техники выполнения ударов по летящему мячу, удары головой на месте и в прыжке.

Самостоятельная работа №13. Написание реферата на тему: «Совершенствование техники выполнения ударов по летящему мячу, удары головой на месте и в прыжке».

Цель работы: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.

Формируемые знания и умения: У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы:

Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.1.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Виленский М.Я. Горшков А.Г. «Физическая культура в (СПО)» учебник ООО КНОРУС 2014. Глава 6. стр. 165 - 199.

Дополнительные источники: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» Зуев В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта: учеб. Пособие.

Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Раздел 1, стр. 5 - 36.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» - 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

Тема 14. Совершенствование техники выполнения остановки мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.

Самостоятельная работа №14. Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Техника игры в мини-футбол».

Цель работы: формирование знаний по технике игры в мини-футбол.

Формируемые знания и умения: У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы:

Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.4.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 6. стр.165 - 199.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Раздел 2, стр. 92 - 100.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с. 27. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. Подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учеб. пособ. / П.Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК.

Тема 15. Совершенствование тактики защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Самостоятельная работа № 15. Написание доклада на тему: «Тактика игры в защите».

Цель работы: формирование знаний по тактике игры в мини-футбол.

Формируемые знания и умения: У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы:

Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.5.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 6. стр.165 - 199.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Раздел 2, стр. 92 - 100.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с. 27. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. Подготовка спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учеб. пособ. / П.Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК.

Тема 16. Совершенствование тактики нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Самостоятельная работа №16. Создание презентации на тему: «Тактика игры в нападении».

Цель работы: формирование знаний по тактике игры в мини-футбол.

Формируемые знания и умения: У2(м), З3(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), З1(п), З3(м).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы:

Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.2.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 6. стр.165 - 199.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Раздел 2, стр. 92 - 100.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с. 27. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. Подготовка спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учеб. пособ. / П.Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК.

РАЗДЕЛ 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Тема 17. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Специальные упражнения со штангой общего назначения рывковые упражнения.

Самостоятельная работа №17. Написание доклада на тему: «Специальные упражнения со штангой общего назначения рывковые упражнения».

Цель работы: готовность и способность к самостоятельной информа-

ционно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.

Формируемые знания и умения: У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.5.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013. Глава 3, стр. 38 - 46.

Дополнительные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» Юшкова О.И. Основы физиологии человека. Учебная литература / Под ред. Г.И. Косицкого — М.: Медицина, 1985. — 558 с. 5.

Тема 18. Специальные упражнения со штангой общего назначения: рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания, наклоны, жим.

Самостоятельная работа №18. Составление конспекта урока по теме: «Специальные упражнения со штангой».

Цель работы: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Формируемые знания и умения: У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.3.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 6. стр.182 - 183.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Раздел 2, стр. 186.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань».

Тема 19. Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): толчок и жим одной и двух гирь, одной и двумя руками. Выполнение упражнений стоя, сидя, лежа.

Самостоятельная работа №19. Составление комплекса упражнений на тему: «Упражнения с гирями».

Цель работы: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохра-

нения высокой работоспособности.

Формируемые знания и умения: У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.6.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 6. стр.182 - 183.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвещение, 2016. Раздел 2, стр. 186.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань».

Тема 20. Упражнения с гантелями (вес до 12кг): комплексы упражнений с гантелями.

Самостоятельная работа №20. Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Упражнения с гантелями».

Цель работы: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Формируемые знания и умения: У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.4.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 6. стр.182 - 183.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвещение, 2016. Раздел 2, стр. 186.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань».

РАЗДЕЛ 5. БАСКЕТБОЛ

Тема 21. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения, бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Самостоятельная работа №21. Написание доклада на тему: «Техника выполнения ловли и передачи мяча, ведения, бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)».

Цель работы: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной

деятельностью.

Формируемые знания и умения: У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.5.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013. Глава 3, стр. 38 - 46.

Дополнительные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» Юшкова О.И. Основы физиологии человека. Учебная литература / Под ред. Г.И. Косицкого — М.: Медицина, 1985. — 558 с.

Тема 22. Совершенствование вырывания и выбивания (приемы овладения мячом), приема техники защиты - перехвата, приемов, применяемых, против броска, накрывания.

Самостоятельная работа №22. Составление комплекса подводящих упражнений на тему: «Технические приемы».

Цель работы: формирование знаний по технике игры в баскетбол

Формируемые знания и умения: У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.6.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 5. стр.127 - 152.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвещение, 2016. Раздел 2, стр. 67 - 74.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань».

Тема 23. Совершенствование тактики нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола

Самостоятельная работа №23. Составление конспекта занятий на тему: «Тактика игры в нападении».

Цель работы: формирование знаний по технике игры в баскетбол

Формируемые знания и умения: У5(л), У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п)

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.3.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физиче-

ская культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 5. стр.127 - 152.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Раздел 2, стр. 67-74.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань»

Тема 24. Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Самостоятельная работа №24. Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Тактика игры в защите».

Цель работы: формирование знаний по тактике игры в баскетбол.

Формируемые знания и умения: У5(л), У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), У2(л), У2(м), У3(л), У3(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.4.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 5. стр.127 - 152.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Раздел 2, стр. 67 - 74.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань»

РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 25. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Знание правил соревнований в лыжном спорте.

Самостоятельная работа №25. Написание доклада на тему: «Правила соревнований в лыжном спорте».

Цель работы: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Формируемые знания и умения: У5(л), У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), У2(л), У2(м), У3(л), У3(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.5.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013. Глава 3, стр. 38 - 46.

Дополнительные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань»
Юшкова О.И. Основы физиологии человека. Учебная литература / Под ред. Г.И. Косицкого — М.: Медицина, 1985. — 558 с.

Тема 26. Совершенствование техники лыжных ходов, переход с одно-временных лыжных ходов на попеременные.

Самостоятельная работа №26. Написание доклада на тему: «Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом».

Цель работы: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Формируемые знания и умения: У5(л), У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), З2(л), У2(м), З3(л), У3(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.5.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 3. стр.105 - 116.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Раздел 2, стр. 122 - 132.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань».

Тема 27. Умение оказать первую помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование подъемов и препятствий: выполнение перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Самостоятельная работа №27. Написание доклада на тему: «Совершенствование техники подъемов, спусков».

Цель работы: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни

Формируемые знания и умения: У5(л), У6(л), У7(л), У8(л) У1(л), З2(л), У2(м), З3(л), У3(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.5.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 3. Стр.105-116.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвящение, 2016. Раздел 2, стр. 122-132

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань»

РАЗДЕЛ 7. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 28. Техника безопасности на занятиях волейбол. Совершенствование техники исходного положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками.

Самостоятельная работа №28. Создание презентации на тему: «Техника выполнения исходного положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками.

Цель работы: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Формируемые знания и умения: У8(л) У1(л), 32(л), У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.2.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013. Глава 3, стр. 38 - 46.

Дополнительные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань» Юшкова О.И. Основы физиологии человека. Учебная литература / Под ред. Г.И. Косицкого — М.: Медицина, 1985. — 558 с.

Тема 29. Совершенствование тактики нападения. Игра по правилам.

Самостоятельная работа №29. Составление конспекта занятий на тему «Тактика игры в нападении».

Цель работы: формирование знаний по тактике игры волейбол.

Формируемые знания и умения: У2(м), 33(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п), У1(п), 31(п), 33(м).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.3.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 4. стр. 118 - 126.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвещение, 2016. Раздел 2, стр. 82 - 92.

Интернет-ресурсы: <http://e.lanbook.com> –ЭБС издательства «Лань».

РАЗДЕЛ 8. ГИМНАСТИКА

Тема 30. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Самостоятельная работа №30. Написание доклада на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО».

Цель работы: владение техническими приемами и двигательными

действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формируемые знания и умения: У2(м), З3(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.5.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 6.2. стр. 201 - 203.

Дополнительные источники: Кузнецов, Колодницкий: Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. ФГОС Автор: Кузнецов Василий Степанович, Колодницкий Георгий Александрович Издательство: Просвещение, 2016.

Интернет-ресурсы: <http://znanium.com>- ЭБС «ZNANIUM.COM», 3. <http://www.biblio-online.ru> ЭБС издательства «Юрайт».

Тема 31. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнения в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки): выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

Самостоятельная работа №31. Составление комплекса упражнений на тему: «Вводная гимнастика».

Цель работы: готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.

Формируемые знания и умения: У2(м), З3(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.6.

Самостоятельная работа №32. Составление комплекса упражнений на тему: «Общеразвивающие упражнения».

Цель работы: готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.

Формируемые знания и умения: У2(м), З3(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.6.

Самостоятельная работа №33. Составление комплекса упражнений на тему: «Производственная гимнастика».

Цель работы: готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.

Формируемые знания и умения: У2(м), З3(л), У3(п), У4(п), У5(л), У2(п).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы: Смотреть инструкцию по выполнению самостоятельной работы п.3.1.6.

Рекомендуемая литература:

Основные источники: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» учебник. ООО КНОРУС 2013. Глава 6.1. стр.195 - 199.

Дополнительные источники: Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС Автор: Владимир Лях Издательство: Просвещение, 2016. Раздел 2, стр. 100 - 112, 156.

Интернет-ресурсы: <http://znanium.com>- ЭБС «ZnaniUM.COM», 3. <http://www.biblio-online.ru> ЭБС издательства «Юрайт».

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
1.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.	КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	6
3.	ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	11
3.1.	Инструкция выполнения	11
3.1.1.	Методические указания для выполнения реферата	11
3.1.2.	Методические указания для выполнения презентации	12
3.1.3.	Методические указания для выполнения конспекта	14
3.1.4.	Методические указания для выполнения кроссворда	15
3.1.5.	Методические указания для выполнения доклада	16
3.1.6.	Методические указания для выполнения комплекса упражнений	18
4.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	22

ОУДб 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Методические указания по выполнению заданий
внеаудиторной самостоятельной работы
для обучающихся 1 курса образовательных организаций
среднего профессионального образования
очной формы обучения
для всех специальностей
базовой подготовки**

Методические указания
по выполнению заданий внеаудиторной самостоятельной работы
разработали преподаватели:
Патунина Юлия Николаевна,
Ахметзянова Гузель Асгатовна

Подписано к печати 28.11.2018 г.
Формат 60x84/16
Тираж

Объем **2,4** п.л.
Заказ
1 экз.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Югорский государственный университет»
НИЖНЕВАРТОВСКИЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИКУМ (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Югорский государственный университет»
628615 Тюменская обл., Ханты-Мансийский автономный округ,
г. Нижневартовск, ул. Мира, 37.