

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
"Тайшетский промышленно-технологический техникум"

Методические указания
по выполнению самостоятельных работ
к учебной дисциплине
Физическая культура
основной образовательной программы (ОП)
по профессии СПО
23.01.03 Автомеханик

Методические указания по выполнению самостоятельной работы к учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **23.01.03 Автомеханик**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области "Тайшетский промышленно-технологический техникум".

Разработчики:

Щиголева Е.М., Владимиров А.С.. преподаватели по физической культуре ГБПОУ ИО "Тайшетского промышленно-технологический техникум".

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 9 от 31.05.2018 г.

Председатель МК Сноп И.В. Снопкова

Самостоятельная работа студентов рассматривается как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

Период обучения в техникуме характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура» неизмеримо возросла. В программе «Физическая культура» для средних профессиональных учебных заведений достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

Пояснительная записка

Выполнение домашнего задания – 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 выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

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

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках техникума, а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Цели:

Практическая разработка формы организации самостоятельных занятий физической культурой студентов для формирования физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

выявление самостоятельной работы студентов в СПО;

- выявление особенностей организации самостоятельной работы по физической культуре студентов в СПО;
- определение форм организации самостоятельной работы по физической культуре для студентов.
- Практическая значимость

Практика показывает, что в настоящее время существует большое несоответствие между умственной и физической деятельностью студентов в СПО, поскольку на предмет «Физическое воспитание» отводится лишь 4 часа в неделю. Один из наиболее эффективных путей борьбы против

ограниченной физической активности – это обучение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у студентов потребности в таких занятиях.

- Программа по физическому воспитанию предусматривает выполнение домашних самостоятельных заданий с целью снятия у студентов в СПО; умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Практика подтверждает важность выполнения домашних самостоятельных заданий и упражнений, поскольку без них нельзя добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, так же достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

Указания по выполнению самостоятельной работы

Указание по выполнению реферата

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 должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке доклада

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед 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

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.

Темы самостоятельных работ
при изучении учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Форма работы	Тема	Количество
---	--------------	------	------------

			часов
1	Реферат	Физическая культура в СПО	4
2	Сообщение	Основы здорового образа жизни	1
3	Реферат	История развития Олимпийских игр	4
4	Реферат	Прыжки в длину с разбега	4
5	Реферат	Техника бега по пересеченной местности	4
6	Составление сообщение	Виды легкой атлетики	2
7	Самостоятельная физическая подготовка	Самостоятельные занятия бегом	2
8	Самостоятельная физическая подготовка	Самостоятельные занятия прыжками	2
9	Самостоятельная физическая подготовка	Самостоятельные занятия легкой атлетикой	2
10	Самостоятельная физическая подготовка	Самостоятельные занятия метанием мяча.	2
11	Реферат	История развития лыжного старта	4
12	Реферат	Передвижения на лыжах классическими ходами	2
13	Реферат	Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	1
14	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4
15	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2
16	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	1
17	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	1
18	Самостоятельная физическая	Выполнений комплексов дыхательных упражнений	1

	подготовка		
19	Реферат	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	4
20	Реферат	История волейбола	4
21	Реферат	Физическая культура в семье	4
22	Сообщение	Правила игры в волейбол	1
23	Сообщение	Правила игры в баскетбол	1
24	Сообщение	Правила игры в футбол	1
25	Сообщение	Правила проведения соревнований	1
26	Реферат	Цели и задачи проведения подвижных игр.	4
27	Составление конспекта	Составление комплексов эстафет без предметов	1
28	Составление конспекта	Составление комплексов эстафет в парах	1
29	Составление конспекта	Составление комплексов эстафет с мячом.	1
30	Реферат	Здоровый образ жизни	4
31	Реферат	История развития ритмической гимнастики	4
32	Конспект	Комплекс упражнений ритмической гимнастики	2
33	Конспект	Комплекс упражнений для живота и талии.	2
34	Комплект	Комплекс упражнений для развития правильной осанки	2
35	Конспект	Комплекс упражнений для развития двигательных координационных способностей.	2

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Самостоятельная работа № 1 «Физическая культура в СПО»

Литература:

Основная:

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.

2. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

Дополнительная:

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. -

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему «Физическая культура в СПО»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.
- влияние образа жизни на здоровье человека,
- значение физкультуры в профессии
- знать известных спортсменов Иркутской области.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Самостоятельная работа № 2

Сообщение: Основы здорового образа жизни

Время на выполнение: 1 час

По итогам выполнения студент должен предоставить сообщение о «здоровом образе жизни»

В процессе выполнения студент должен:

- рассмотреть влияние здорового образа жизни на здоровье человека.
- нужна ли вообще человеку физкультура.

Критерии оценки результата:

<i>Уровни освоения</i>		<i>Характеристика уровня</i>
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но недостаточно материала.
2	4 хорошо	Тема сообщения раскрыта полностью, приведено менее трех примеров влияния здорового образа жизни на здоровье человека
3	5 отлично	Тема сообщения раскрыта полностью, приведено не менее трех примеров влияния здорового образа жизни на здоровье человека
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта

Форма предоставления: устно.

Самостоятельная работа № 3

Выполнение реферата «История развития Олимпийских игр»

Время на выполнения: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему «История развития Олимпийских игр»

В процессе выполнения работы студент должен:

-
- Какие могут быть Олимпийские игры.
- Известные спортсмены, которые участвовали в Олимпийских играх

Критерии оценки результата:

<i>Уровни освоения</i>		<i>Характеристика уровня</i>
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4	.Выполнение реферата оформлен по ГОСТ содержание

	хорошо	открыто, соответственно не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Выполнение реферата оформлен по ГОСТ содержание открыто, соответственно все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 4

Написание реферата «Прыжки в длину с разбега».

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему «Прыжки в длину с разбега».

В процессе выполнения работы студент должен:

- как правильно прыгнуть в длину с разбега,
- влияние образа жизни на здоровье человека,
- Значение физкультуры в профессии.

Критерии оценки результата:

<i>Уровни освоения</i>		<i>Характеристика уровня</i>
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 5

Написание реферата «Техника бега по пересеченной местности»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему «Техника бега по пересеченной местности».

В процессе выполнения работы студент должен рассмотреть вопросы:

- как правильно передвигаться по пересеченной местности

- техника бега по пересеченной местности,

-Какой бывает бег по пересеченной местности.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 6

Сообщение «Виды легкой атлетики»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- устное сообщение на тему «Виды легкой атлетики».

В процессе выполнения работы студент должен рассмотреть вопросы:

- какие виды бега бывают в легкой атлетике,

- техника бега.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: *бумажный носитель.*

Самостоятельная работа № 7 Самостоятельные занятия бегом.

По итогам выполнения студент должен представить:

- показать комплекс упражнений.

В процессе выполнения работы студент должен:

- правильно выполнять комплекс упражнений.

а) Узкая стойка ноги врозь

б) Основная стойка

в) Основная стойка, руки вниз

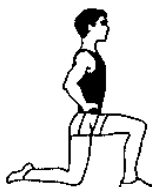


1) Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

2) Основная стойка

3)

Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс .



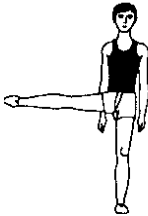
11.

- 1) Стойка на колене, руки на пояс
- 2) Стойка на правом колене, руки на пояс
- 3) Стойка на коленках, руки на поясе



12 .

- 1) Правая нога вперед на носок
- 2) Стойка скрестно левой ногой
- 3) Левая нога вперед на носок



13.

- 1) Правая нога в сторону
- 2) Стойка на одной ноге, руки вниз
- 3) Равновесие на левой ноге



14.

- 1) Правая нога вперед вверх
- 2) Правая нога вперед
- 3) Стойка на левой ноге



15.

Самостоятельная работа № 8

Самостоятельные занятия прыжками.

По итогам выполнения студент должен представить:

- показать комплекс упражнений.

В процессе выполнения работы студент должен:

- правильно выполнять комплекс упражнений.

- 1) Наклон вперед с прихватом
- 2) Наклон вперед с захватом
- 3) Наклон вперед касаясь



- 1) Выпад левой вправо, руки в стороны
- 2) Выпад левой ногой вправо
- 3) Выпад правой ногой вправо, руки в стороны



- 1) Выпад правой ногой, руки на пояс
- 2) Выпад вперед

3) Выпад левой ногой, руки на пояс



- 1) Глубокий выпад
- 2) Глубокий выпад левой ногой вперед, руки назад
- 3) Выпад, руки назад



25.

- 1) Присед
- 2) Присед в упоре
- 3) Упор присев

Самостоятельная работа № 9

Самостоятельные занятия легкой атлетикой

По итогам выполнения студент должен представить:

- показать комплекс упражнений.

В процессе выполнения работы студент должен:

- правильно выполнять комплекс упражнений.

- а) Узкая стойка ноги врозь
- б) Основная стойка
- в) Основная стойка, руки вниз



4) Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

5) Основная стойка

6)

Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс .



4) Стойка на колене, руки на пояс

5) Стойка на правом колене, руки на пояс

6) Стойка на коленках, руки на поясе

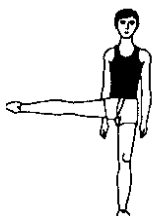


12 .

4) Правая нога вперед на носок

5) Стойка скрестно левой ногой

6) Левая нога вперед на носок



14.

4) Правая нога в сторону

5) Стойка на одной ноге, руки вниз

6) Равновесие на левой ноге



14.

- 4) Правая нога вперед вверх
- 5) Правая нога вперед
- 6) Стойка на левой ноге



Самостоятельная работа № 10

Самостоятельные занятия метание мяча.

По итогам выполнения студент должен представить:

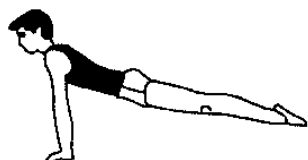
- показать комплекс упражнений.

В процессе выполнения работы студент должен:

- правильно выполнять комплекс упражнений.

Упор на левом колене

- 1) Упор на правом колене
- 2) Упор на колене



- 1) Упор лежа на бедрах
- 2) Упор лежа на предплечьях
- 3) Упор лежа



- 1) Сед, руки в упоре сзади

- 2) Сед углом

3) Сед согнувшись



- 1) Сед
- 2) Сед, руки на пояс
- 3) Сед на пятках, руки на пояс



- 1) Сед согнувшись
- 2) Сед углом
- 3) Сед с захватом



- 1) Присед, руки на пояс
- 2) Присед
- 3) Полуприсед, руки на пояс



- 1) Присед, руки вперед
- 2) Полуприсед
- 3) Полуприсед, руки вперед



Присед на правой, руки вперед

Присед на левой, руки вперед

Полуприсед на левой ноге, руки вперед

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

Самостоятельная работа № 11

Написание реферата «История развития лыжного спорта»

Литература:

Основная:

4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
5. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
6. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

Дополнительная:

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ.

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему «История развития лыжного спорта»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.
- влияние образа жизни на здоровье человека,
- Значение физкультуры в профессии
- Известные спортсмены по лыжным гонкам

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3	Все соответствует, но не достаточно материала.

	удовлетворительно	
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 12

Написание реферата «Передвижения на лыжах классическими ходами»

Литература:

Основная:

7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
8. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

Дополнительная:

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. –

Время на выполнение: 2 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему «Передвижение на лыжах классическими ходами»

В процессе выполнения работы студент должен:

- **знать** влияние образа жизни на здоровье человека,
- знать известных спортсменов по лыжным гонкам

Критерии оценки результата:

Уровни освоения	Характеристика уровня
-----------------	-----------------------

1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 13

Написание реферата «Передвижение на лыжах по пересеченной местности»

Литература:

Основная:

10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
11. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
12. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

Дополнительная:

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ

Время на выполнение: 2 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему ««Передвижение на лыжах по пересеченной местности»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.
- узнать известных спортсменов по лыжным гонкам

Критерии оценки результата:

<i>Уровни освоения</i>		<i>Характеристика уровня</i>
1	3 удовлетворительно	Все соответствует но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Все соответствует, но не достаточно материала.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 14

Выполнение комплексов утренней гимнастики.

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений.

По итогам выполнения студент должен уметь выполнять:

комплекс упражнений, способствующий подготовке организма.

1.ОРУ на месте.

1.И.п. – средняя стойка.

1-руки в стороны

2-руки вверх, встать на носки

3 – 1

4-и.п.

2.И.п. – средняя стойка, руки за головой.

1- поворот вправо, руки в стороны.

2- и.п.

3- поворот влево, руки в стороны.

4- и.п.

3. И.п.- средняя стойка, руки на пояс.

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая вверх.

- 4- и.п.
- 5- 8 тоже, начать в другую сторону.
- 4. И.п.- о.с.**
- 1- присед, хлопок над головой
- 2- и.п.
- 3- 1
- 4- и.п.-
- 5.И.п.- средняя стойка, руки на пояс.**
- 1-выпад правой вперед, руки на пр. колено
- 2- и.п.
- 3- тоже левой
- 4- и.п.
- 6.Прыжки.**
- 1- правая на пояс.
- 2- левая на пояс.
- 3- правая на плечо.
- 4- левая на плечо.
- 5-правая вверх.
- 6- левая вверх.
- 7- 8- два хлопка над головой.
- 1- 6- тоже сверху вниз.
- 7- 8- хлопки по бедрам.

Форма предоставления: показать комплекс упражнения

Самостоятельная работа № 15

Выполнение комплексов упражнения для снижение массы тела

Студент должен уметь выполнять:

Комплекс упражнений для снижения массы тела.

По итогам выполнения студент должен уметь выполнять:

комплекс упражнений для снижение массы тела

Упражнение 1. И.п.- полунаклон вперед, 1-2- руки через стороны поднять вверх, подняться на носки, посмотреть вверх, потянуться.3- руки за спину, опуститься на полную ступню. 4- вернуться в и.п., руки свободно опустить вниз. Повторить 4 раза.

Упражнение 2. И.п.- ноги на ширине ступни. 1- пружинящий полуприсед, руки вперед. 2-3- два пружинящих наклона вперед, руки свободно назад. 4- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3. И.п.- стоя, руки на поясе. 1- взмах левой ногой вперед. 2- левую ногу назад, выпад правой вперед (согнуть правую ногу). 3- взмах левой ногой вперед. 4- вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.

Упражнение 4. И.п.- стоя, голова опущена. 1-3 медленно разгибаясь, руки к плечам, свести лопатки, голову назад. 4- вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2- поворот влево. 3-4- вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 3 раза.

Упражнение 6. И.п.- стоя, ноги на ширине ступни. 1-2- наклон назад, руки сцеплены в замок за спиной. 3- наклон вперед, спина круглая, руки свободно опущены. 4- выпрямиться. Повторить 4 раза.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

Самостоятельная работа № 16

Выполнение комплексов упражнений для глаз

По итогам выполнения студент должен уметь выполнять: комплекс упражнений для глаз.

Организация выполнения комплекса упражнений	
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох
4	Наклон вперед и назад, при наклоне назад руками обхватить плечи.
5	Полуприсед с выдохом.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

Самостоятельная работа № 17

Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений по формированию осанки.

По итогам выполнения студент должен:

- уметь выполнять комплекс упражнений,
- узнать какие заболевания существуют при формировании осанки.

.ОРУ на месте.

1.И.п. – средняя стойка.

1-руки в стороны

2-руки вверх, встать на носки

3 – 1

4-и.п.

2.И.п. – средняя стойка, руки за головой.

1- поворот вправо, руки в стороны.

2- и.п.

3- поворот влево, руки в стороны.

4- и.п.

3. И.п.- средняя стойка, руки на пояс.

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая рука вверх.

4- и.п.

5- 8 тоже, начать в другую сторону.

4. И.п.- о.с.

1- присед, хлопок над головой

2- и.п.

3- 1

4- и.п.-

5.И.п.- средняя стойка, руки на пояс.

1-выпад правой вперед, руки на пр. колено

2- и.п.

3- тоже левой

4- и.п.

6.Прыжки.

1- правая рука на пояс.

2- левая рука на пояс.

3- правая рука на плечо.

4- левая рука на плечо.

5-правая рука вверх.

6- левая рука вверх.

7- 8- два хлопка над головой.

1- 6- тоже сверху вниз.

7- 8- хлопки по бедрам.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

Самостоятельная работа № 18

Выполнение комплексов дыхательных упражнений

По итогам выполнения студент должен показать комплекс дыхательных упражнений

По итогам выполнения студент должен:

-выполнять комплекс упражнений.

-узнать какие существуют заболевания дыхательной системы человека.

1. «ГАНТЕЛИ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. Выполнение:

1 — поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 9 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 9 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 — вернуться в и. п. 3 — то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 6 раза в каждую сторону.

4. «МАЯТНИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу. Выполнение: 1-3 — руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить: по 6 раз каждой ногой.

5. «ВОКРУГ»

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу. Выполнение: 1-30 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей. Ходьба с махами руками (маршировка). Повторить: 6 раз

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

Самостоятельная работа № 19

Выполнение реферата «Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»

Литература:

Основная:

13. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
14. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
15. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

Дополнительная:

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. -

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему «Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.
- влияние образа жизни на здоровье человека,
- Значение физкультуры в профессии.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 20

Выполнение реферата «Физическая культура в семье»

Литература:

Основная:

16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

Дополнительная:

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. -

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему «Физическая культура в семье»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.
- влияние образа жизни на здоровье человека,
- Значение физкультуры в профессии в семье.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.

4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.
---	---------------------------------------	--

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 21

Выполнение сообщение «Правила игры в волейбол»

По итогам выполнения студент должен представить:

- сообщение на тему «Правила игры в волейбол»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила игры в волейбол
- техника безопасности в волейболе.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальны й	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: сообщить сообщение.

Самостоятельная работа № 22

Выполнение сообщение «Правила игры в баскетбол».

По итогам выполнения студент должен представить:

- сообщение на тему «Правила игры в баскетбол»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила игры в баскетбол
- техника безопасности в баскетбол.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: сообщить сообщение.

Самостоятельная работа № 23

Выполнение сообщение «Правила игры в футбол»

По итогам выполнения студент должен представить:

- сообщение на тему «Правила игры в футбол».

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила игры в футбол
- техника безопасности в футбол.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: сообщить сообщение.

Самостоятельная работа № 24

Выполнение сообщение «Правила проведения соревнований»

По итогам выполнения студент должен представить:

- сообщение на тему «Правила проведения соревнований»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила о проведения соревнований

Критерии оценки результата:

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной

.		теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальны й	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: сообщить сообщение.

Самостоятельная работа № 25

Выполнение реферата «Цели и задачи проведение подвижных игр»

Время на выполнение: 4 часа.

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему Цели и задачи проведение подвижных игр»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.
- влияние образа жизни на здоровье человека,
- составление положения цели и задачи о проведение подвижных игр.

Литература:

Основная:

1.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.

2.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.

3.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

Дополнительная:

1.Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.

2.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. -

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.

3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 26

Составление комплекса эстафет без предметов

По итогам выполнения студент должен представить:

- комплекс эстафет без предмет.

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила о проведения соревнований
- рассмотреть эстафеты без предметов.

Время на выполнение: 1 час

Критерии оценки результата

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: сообщить сообщение.

Самостоятельная работа № 27

Составление комплекса эстафет в парах.

По итогам выполнения студент должен представить:

- комплекс эстафет без предмет

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила о проведения соревнований
- рассмотреть эстафеты без предметов.

Время на выполнение: 1 час

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: сообщить сообщение.

Самостоятельная работа № 28**Составление комплекса эстафет с мячом.****По итогам выполнения студент должен представить:**

- представить комплекс эстафет с мячом.

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила о проведения соревнований
- рассмотреть эстафеты с мячом.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: сообщить сообщение.

Самостоятельная работа № 29**Выполнение реферата «Здоровый образ жизни»****Время на выполнение: 4 часа****По итогам выполнения студент должен представить:**

- реферат на тему «Здоровый образ жизни»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.
- влияние образа жизни на здоровье человека.

Литература:

Основная:

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
2. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

Дополнительная:

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. -

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: печатный носитель.

Самостоятельная работа № 30

Выполнение реферата «История развития ритмической гимнастики»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему «История развития ритмической гимнастики»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.

- влияние образа жизни на здоровье человека.

Литература:

Основная:

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
2. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

Дополнительная:

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. -

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 31

Составление конспекта на тему «Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов»

Время на выполнение: 2 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- конспект на тему «Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека,
- влияние образа жизни на здоровье человека.

Литература:

Основная:

1.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.

2.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.

3.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

Дополнительная:

1.Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.

2.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. -

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

Самостоятельная работа № 32

Составление конспекта «Комплекс упражнений ритмической гимнастики»

Время на выполнение: 2 часа

По итогам выполнения студент должен представить:
Конспект по теме «Комплекс упражнений ритмической гимнастики»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила о проведении соревнований,
- рассмотреть упражнения ритмической гимнастики.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: сообщить сообщение.

Самостоятельная работа № 33

Составление конспекта «Комплекс упражнения для живота и талии»

Время на выполнение: 2 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

Комплекс упражнения для живота и талии

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила о проведения соревнований,
- рассмотреть комплекс упражнения для живота и талии.

Критерии оценки результата: Упражнения для живота и талии

Упражнение 1. И.п.- полунаклон вперед, 1-2- руки через стороны поднять вверх, подняться на носки, посмотреть вверх, потянуться.3- руки за спину, опуститься на полную ступню. 4- вернуться в и.п., руки свободно опустить вниз. Повторить 4 раза.

Упражнение 2. И.п.- ноги на ширине ступни. 1- пружинящий полуприсед, руки вперед. 2-3- два пружинящих наклона вперед, руки свободно назад. 4- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3. И.п.- стоя, руки на поясе. 1- взмах левой ногой вперед. 2- левую ногу назад, выпад правой вперед (согнуть правую ногу). 3- взмах левой ногой вперед. 4- вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.

Упражнение 4. И.п.- стоя, голова опущена. 1-3 медленно разгибаясь, руки к плечам, свести лопатки, голову назад. 4- вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2- поворот влево. 3-4- вернуться в и.п. Тоже в другую сторону Повторить 3 раза.

Упражнение 6. И.п.- стоя, ноги на ширине ступни. 1-2- наклон назад, руки сцеплены в замок за спиной. 3- наклон вперед, спина круглая, руки свободно опущены. 4- выпрямиться. Повторить 4 раза.

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: конспект.

Самостоятельная работа № 34

Составление конспекта «Комплекс упражнений для развития правильной осанки»

Время на выполнение: 2 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

«Комплекс упражнений для развития правильной осанки»

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила о проведения правильной осанки
- рассмотреть комплекс упражнений для развития правильной осанки
- 1.ОРУ на месте.
- 1.И.п. – средняя стойка.
- 1-руки в стороны
- 2-руки вверх, встать на носки
- 3 – 1
- 4-и.п.
- 2.И.п. – средняя стойка, руки за головой.
- 1- поворот вправо, руки в стороны.
- 2- и.п.
- 3- поворот влево, руки в стороны.
- 4- и.п.

3. И.п.- средняя стойка, руки на пояс.

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая рука вверх.

4- и.п.

5- 8 тоже, начать в другую сторону.

4. И.п.- о.с.

1- присед, хлопок над головой

2- и.п.

3- 1

4- и.п.-

5.И.п.- средняя стойка, руки на пояс.

1-выпад правой ноги вперед, руки на пр. колено

2- и.п.

3- тоже левой ногой

4- и.п.

6.Прыжки.

1- правая рука на пояс.

2- левая рука на пояс.

3- правая рука на плечо.

4- левая рука на плечо.

5-правая рука вверх.

6- левая рука вверх.

7- 8- два хлопка над головой.

1- 6- тоже сверху вниз.

7- 8- хлопки по бедрам.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: конспект.

Самостоятельная работа № 35

Составление конспекта «Комплекс упражнения для развития двигательного-координационных способностей»

Время на выполнение: 2 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

Комплекс упражнений для развития двигательных-координационных способностей

Время на выполнение: 2 часа

В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть правила о проведения правильной осанки,
- рассмотреть комплекс упражнения для развития правильной осанки.
- 1. Потягивание.
- 2. Ходьба на месте 2-3 мин.
- 3. Приседы 15-20 раз.
- 4. Наклоны вперед - касаясь пола, ноги врозь. Повторить 5-6 раз.
- 5. Наклоны в сторону, руки на пояс. Повторить 10 раз в каждую сторону.
- 6. Круговое движение туловищем (по 4 раза).
- 7. Мах ногой вперед. (по 10 раз)
- 8. Мах ногой в сторону и выпад, (повторить по 10 раз в каждую сторону).
- 9. Сгибание рук в упоре лежа. 20 раз.
- 10. Выпрыгивание вверх (10 раз).
- 11. Прыжки с поворотом на 360°. 6 раз.
- 12. Ходьба и бег умеренной интенсивности до 5 мин.
- 13. Упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.

Форма предоставления: сообщить сообщение.

Электронные версии учебников по физической культуре:

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2014

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : электронное учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : 2014

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: 2015

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2015

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2014.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)