

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области
«Тайшетский промышленно-технологический техникум»**

**Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
к учебной дисциплине
«Физическая культура»
для профессии среднего профессионального образования
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))**

Методические указания по выполнению самостоятельной работы к учебных дисциплины Физическая культура разработаны на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта по профессий среднего профессионального образования технического профиля : **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

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-технологического техникума".

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

Председатель МК



И.В.Снопкова

Введение

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 ФКГОС СПО.

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

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 обучающихся 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 обучающихся в СПО;

- выявление особенностей организации самостоятельной работы по физической культуре обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся потребности в таких занятиях.

- Программа по физическому воспитанию предусматривает выполнение домашних самостоятельных заданий с целью снятия у обучающихся 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.
8. 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	Реферат	Прыжки в длину с разбега	4
3	Реферат	Техника бега по пересеченной местности	2
4	Самостоятельная физическая подготовка	Самостоятельные занятия бегом	2
5	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4
6	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов.	2
7	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2
8	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2
9	Самостоятельно	Совершенствование техники верхних передач.	2
10	Самостоятельно	Совершенствование техники нижних передач.	2
11	Самостоятельно	Совершенствование техники нападающего удара.	2
12	Самостоятельно	Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите.	2
13	Самостоятельно	Совершенствование техника броска мяча.	2
14	Самостоятельно	Совершенствование техники броска мяча со штрафной линии.	2
15	Самостоятельно	Совершенствование техники свободного нападения.	2
16	Самостоятельно	Совершенствование техники выполнения защитных действий.	2
17	Самостоятельно	Совершенствование техники владения мячом.	2
18	Самостоятельно	Совершенствование техники остановки мяча.	2
19	Самостоятельно	Совершенствование техники обработки и передача мяча.	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. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

- представить реферат на тему «Физическая культура в СПО»

В процессе выполнения работы обучающийся должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.
- влияние образа жизни на здоровье человека,
- значение физкультуры в профессии
- известные спортсмены 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: печатный носитель

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Самостоятельная работа №2

Написание реферата «Прыжки в длину с разбега».

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

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

В процессе выполнения работы обучающийся должен:

- как правильно прыгнуть в длину с разбега .
- 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: печатный носитель

Самостоятельная работа №3

Написание реферата «Техника бега по пересеченной местности»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

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

В процессе выполнения работы обучающийся 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: печатный носитель

Самостоятельная работа №4 Самостоятельные занятия бегом

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

- показать комплекс упражнений.

В процессе выполнения работы обучающийся 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 .



11.

1) Стойка на колене, руки на пояс

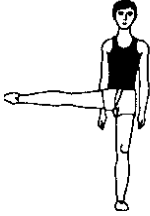
2) Стойка на правом колене, руки на пояс

3) Стойка на коленках, руки на поясе



12 .

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



13.

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



14.

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



Форма предоставления: показать комплекс упражнений

Самостоятельная работа №5

Выполнение комплексов утренней гимнастики

По итогам выполнения обучающийся должен показать комплекс упражнений

По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:

Провести 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- то-же сверху вниз.
- 7- 8- хлопки по бедрам.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

Самостоятельная работа №6

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.

По итогам выполнения обучающийся должен показать комплекс упражнений

По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:
упражнения для снижения 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 №7

Выполнение комплекса упражнений по формированию осанки

По итогам выполнения обучающийся должен

показать комплекс упражнений по формированию осанки

По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:

-выполнять комплекс упражнений.

-знать какие заболевания 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 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.

. Форма предоставления: показать комплекс упражнений

Самостоятельная работа №8

Выполнение комплекса дыхательных упражнений

По итогам выполнения обучающийся должен

показать комплекс дыхательных упражнений

По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:

-выполнять комплекс упражнений.

-знать какие заболевания для дыхательных упражнений

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 раз 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 (марширование). Повторить: 6 раз

Форма предоставления: показать комплекс упражнений

Самостоятельная работа №9

Выполнение самостоятельно Совершенствование техники броска мяча.

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. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Время на выполнение: 2 часа

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

- представить самостоятельную работу на тему **Совершенствование техники броска мяча.**

В процессе выполнения работы обучающийся должен рассмотреть:

- какие бывают спортивные игры
- технику безопасности на занятиях по спортивным играм,
- влияние спорта на образа жизни человека

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Самостоятельная работа оформлена по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Самостоятельная работа оформлена 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 №10

Выполнение самостоятельно «Совершенствование техники верхних передач »

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. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Время на выполнение: 2 часа

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

- представить реферат на тему «Совершенствование техники верхних передач»

В процессе выполнения работы обучающийся должен рассмотреть :

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

Критерии оценки результата:

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

Форма представления: печатный носитель

Самостоятельная работа №11

Самостоятельная работа «Совершенствование техники нижних передач»

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

Самостоятельная работа «Совершенствование техники нижних передач»

В процессе выполнения работы обучающийся должен:

- рассмотреть правила игры в волейбол
- техника безопасности в волейболе

Критерии оценки результата:

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

освоения		
1	допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальны й	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма представления: устное сообщение

Самостоятельная работа №12

Самостоятельная работа «Совершенствование техники индивидуальных в групповых действий в защите.

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

Самостоятельная работа «Совершенствование техники индивидуальных в групповых действий в защите.

В процессе выполнения работы обучающийся должен:

- рассмотреть правила игры в баскетбол
- техника безопасности при игре в баскетбол

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальны	Содержание сообщения соответствует заявленной теме.

.	й	Представлено собственное мнение.
---	---	----------------------------------

Форма предоставления: устное сообщение

Самостоятельная работа №13

Самостоятельная работа «Совершенствование техники броски мяча»

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

Самостоятельная работа «Совершенствование техники броски мяча»

В процессе выполнения работы обучающийся должен:

- рассмотреть правила игры в футбол
- техника безопасности при игре в футбол

Критерии оценки результата:

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления: устное сообщение

Самостоятельная работа №14

Самостоятельная работа «Совершенствование техники броска мяча со штрафной линии »

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

Самостоятельная работа «Совершенствование техники броска мяча со штрафной линии »

В процессе выполнения работы обучающийся должен:

- рассмотреть правила проведения соревнований

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальный	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления: устное сообщение

Самостоятельная работа №15

Самостоятельная работа «Совершенствование тактики свободного нападения»

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. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Время на выполнение: 2 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:
Самостоятельная работа «Совершенствование тактики свободного нападения»**

Литература:

В процессе выполнения работы обучающийся должен:

- рассмотреть цели и задачи проведения подвижных игр
- влияние физкультуры на человека.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Самостоятельная работа оформлена по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Самостоятельная работа оформлена 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 №16

Самостоятельная работа «Совершенствование техники выполнения защитных действий »

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:
Самостоятельная работа «Совершенствование техники выполнения защитных действий »**

В процессе выполнения работы обучающийся должен:

- рассмотреть правила о проведения соревнований
- составить комплекс эстафет без предметов.

Время на выполнение: 2 часа

Критерии оценки результата

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления устное сообщение

Самостоятельная работа №17

Самостоятельная работа «Совершенствование техники владения мяча»

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

- самостоятельная работа «Совершенствование техники владения мяча»

В процессе выполнения работы обучающийся должен:

- рассмотреть правила о проведения соревнований
- составить комплекс эстафет в парах

Время на выполнение: 2 часа

Критерии оценки результата:

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.

2	высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальный	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления сообщить сообщение

Самостоятельная работа №18

Самостоятельная работа «Совершенствование техники остановки мяча»

По итогам выполнения обучающийся должен представить:
самостоятельная работа «Совершенствование техники остановки мяча»

В процессе выполнения работы обучающийся должен:

- рассмотреть правила о проведения соревнований
- составить комплекс эстафет с мячом

Критерии оценки результата:

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления сообщить сообщение

Самостоятельная работа №19

Самостоятельная работа «Совершенствование техники обработки и передача мяча»

Время на выполнение: 2 часа

По итогам выполнения обучающийся должен представить:

самостоятельная работа «Совершенствование техники обработки и передача мяча»

В процессе выполнения работы обучающийся 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. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.

3	оптимальны й	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.
---	-----------------	---

Форма предоставления показать комплекс упражнение

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)