

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
38.01.02. Продавец, контролер – кассир

Методические указания по выполнению самостоятельной работы к учебной дисциплине «Физическая культура» на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **38.01.02. Продавец, контролер – кассир**

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

Разработчик:

Щиголева Е.М. Владимиров А.С, преподаватели ГБПОУ ИО "Тайшетского промышленно-технологического техникума".

Рассмотрено 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 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
- 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	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	Сообщение	«Виды легкой атлетики»	2

7	Самостоятельная физическая подготовка	Самостоятельные занятия бегом	2	
8	Самостоятельная физическая подготовка	Самостоятельные занятия прыжками	2	
9	Самостоятельно	Самостоятельные занятия легкой атлетикой	2	
10	Реферат	«История развития лыжного спорта»	4	
11	Самостоятельно	Передвижения на лыжах классическими ходами	2	
12	Самостоятельно	Передвижения на лыжах по пересеченной местности	1	
13	Самостоятельно	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4	
14	Самостоятельно	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2	
15	Самостоятельно	Выполнение комплексов упражнений для глаз	1	
16	Самостоятельно	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	
17	Реферат	« Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»	4	
18	Реферат	« История волейбола»	4	
19	Реферат	« Физическая культура в семье»	4	
20	Сообщение	«Правила игры в волейбол»	1	
21	Сообщение	«Правила игры в баскетбол»	1	
22	Сообщение	«Правила игры в футбол»	1	
23	Сообщение	«Правила проведения соревнований»	1	

24	Сообщение	«Правила игры в волейбол»	1
25	Сообщение	«Правила игры в баскетбол»	1
26	Сообщение	«Правила игры в футбол»	1
27	Сообщение	«Правила проведения соревнований»	1
28	Реферат	«Цели и задачи проведения подвижных игр»	4
29	Комплекс упражнения	Составление комплекса эстафет без предметов	1
30	Комплекс упражнения	Составление комплекса эстафет в парах	1
31	Комплекс упражнения	Составление комплекса эстафет с мячом	1
32	Реферат	«ЗОЖ (здоровый образ жизни)»	4
33	Реферат	«История развития ритмической гимнастики	4
34	Комплекс упражнение	«Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов»	1
35	Составление конспект	«Комплекс упражнений ритмической гимнастики»	1
36	Составление конспект	«Комплекс упражнений для живота и талии»	1
37	Составление конспект	«Комплекс упражнения для развития правильной осанки»	1
38	Составление конспект	«Комплекс упражнения для развития двигательного – координационных способностей»	1

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.

По итогам выполнения студент должен представить:

- представить реферат на тему «**Физическая культура в СПО**»

Время на выполнение: 4 часа

В процессе выполнения работы студент 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

Самостоятельная работа №2

Написание реферата ««Основы здорового образа жизни»».

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- представить реферат на тему ««Основы здорового образа жизни»».

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:

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 «История развития Олимпийских игр»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

- реферат на тему «История развития Олимпийских игр».

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: печатный 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

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 №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: печатный носитель

Самостоятельная работа №6

Написание реферата «Виды легкой атлетики»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему «Виды легкой атлетики»»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №7

Написание «Самостоятельные занятия бегом

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему Самостоятельные занятия бегом

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №8

Написание «Самостоятельные занятия бегом

Время на выполнение: 1 час

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему Самостоятельные занятия бегом

Критерии оценки результата:

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

Самостоятельные занятия легкой атлетикой

Самостоятельная работа №9

Написание Самостоятельные занятия легкой атлетикой

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:
на тему Самостоятельные занятия бегом

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 10

Написание реферата

«История развития лыжного спорта»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему

«История развития лыжного спорта»

Критерии оценки результата:

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

1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №11

Написание

Передвижения на лыжах классическими ходами

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:
на тему

Передвижения на лыжах классическими ходами

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №11

Написание

Передвижения на лыжах по пересеченной местности

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему

Передвижения на лыжах по пересеченной местности

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №13

Выполнение комплексов утренней гимнастики

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений

По итогам выполнения студент 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 №14

Выполнение комплексов упражнений для снижений массы

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 .

11.

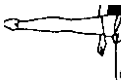
- 1) Стойка на колене, руки на пояс
- 2) Стойка на правом колене, руки на пояс
- 3) Стойка на коленках, руки на поясе



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 №15

Выполнение комплексов упражнений для глаз

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений

По итогам выполнения студент 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 №16

Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений

По итогам выполнения студент 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 №17

Написание

« Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»

»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему

« Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №18

Написание « История волейбола»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему

« История волейбола»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №19

Написание «« Физическая культура в семье»»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему

« Физическая культура в семье»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №20

Написание «Правила игры в волейбол»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему

««Правила игры в волейбол»»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №21

Написание «Подготовка сообщения на тему:«Правила игры в баскетбол»»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему Подготовка сообщения на тему:

«Правила игры в баскетбол»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №22

Написание сообщения на тему: «Правила игры в футбол»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему:

«Правила игры в футбол»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №23

Написание сообщения на тему: «Правила проведения соревнований»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:
на тему:

«Правила проведения соревнований»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №24

Написание сообщения на тему: «Правила игры в волейбол»»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему:

«Правила игры в волейбол»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №25

Написание сообщения на тему: «Правила игры в баскетбол»»

Время на выполнение: 1 час

По итогам выполнения студент должен представить:
на тему:

«Правила игры в баскетбол»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №26

Написание сообщения на тему: «Правила игры в футбол»

Время на выполнение: 1 час

По итогам выполнения студент должен представить:
на тему:

«Правила игры в футбол»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №27

Написание сообщения на тему: «Правила проведения соревнований»

Время на выполнение: 1 час

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему:

«Правила проведения соревнований»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 28

Написание реферата

«Цели и задачи проведения подвижных игр»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему

«Цели и задачи проведения подвижных игр»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №29

Написание сообщения на тему: «Составление комплекса эстафет без предметов»

Время на выполнение: 1 час

По итогам выполнения студент должен представить:
на тему:

«Составление комплекса эстафет без предметов»

Критерии оценки результата:

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

Написание сообщения на тему: «Составление комплекса эстафет в парах»

Время на выполнение: 1 час

По итогам выполнения студент должен представить:
на тему: Составление комплекса эстафет в парах

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №31

Написание сообщения на тему: «Составление комплекса эстафет с мячом»

Время на выполнение: 1 час

По итогам выполнения студент должен представить:
на тему: «Составление комплекса эстафет с мячом»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 32

Написание реферата

«ЗОЖ (здоровый образ жизни)»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:
на тему

«ЗОЖ (здоровый образ жизни)»

Критерии оценки результата:

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

1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 33

Написание реферата

«История развития ритмической гимнастики»

Время на выполнение: 4 часа

По итогам выполнения студент должен представить:

на тему

«История развития ритмической гимнастики»

Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Сообщение оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение 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 №34

«Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов»

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений

По итогам выполнения студент 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 №35

«Комплекс упражнений ритмической гимнастики»

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений

По итогам выполнения студент 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 №36

«Комплекс упражнений для живота и талии»

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений

По итогам выполнения студент 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 №37

«Комплекс упражнения для развития правильной осанки»

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 .

12.

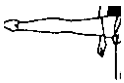
- 4) Стойка на колене, руки на пояс
- 5) Стойка на правом колене, руки на пояс
- 6) Стойка на коленках, руки на поясе



12.



- 4) Правая вперед на носок
- 5) Стойка скрестно левой
- 6) Левая вперед на носок



14.

- 4) Правая в сторону
- 5) Стойка на одной ноге, руки вниз
- 6) Равновесие на левой



14.

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

Форма предоставления: показать комплекс упражнений

Самостоятельная работа №38

«Комплекс упражнений для развития двигательных – координационных способностей»

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



7) Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

8) Основная стойка

9) Узкая стойка ноги врозь, руки на .

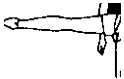
- 7) Стойка на колене, руки на пояс
- 8) Стойка на правом колене, руки на пояс
- 9) Стойка на коленках, руки на поясе



12.



- 7) Правая вперед на носок
- 8) Стойка скрестно левой
- 9) Левая вперед на носок



15.

- 7) Правая в сторону
- 8) Стойка на одной ноге, руки вниз
- 9) Равновесие на левой



14.

- 7) Правая вперед вверх
- 8) Правая вперед
- 9) Стойка на левой ноге

Форма предоставления: показать комплекс упражнений

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:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

[http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)

[http: // 1 september. Ru](http://1september.ru)