

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пашнанов Эрдне Лудмиван  
Должность: И.о. директора филиала  
Дата подписания: 07.08.2024 11:53:10  
Уникальный программный ключ:  
f29e48b9891aa9797b1ae9fac0693fa267ac161d

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение инклюзивного высшего образования  
«Московский государственный  
гуманитарно-экономический университет»

## КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

г. Элиста, 2023 г.

**ОДОБРЕНЫ**

научно-методическим советом

протокол № 5 от « 27 » 04 2023 г.

Заместитель директора по учебно-методической работе

Н.С. Бамбушева /Н.С. Бамбушева/

**РАССМОТРЕНЫ**

на заседании предметно-цикловой комиссии

Дисциплин общеобразовательного цикла

протокол № 10 от « 06 » 04 2023 г.

председатель предметно-цикловой комиссии

/ А.Ю. Болдырева / А.Ю. Болдырева

составитель:

Г.Ю. Бембетова Бембетова Г.Ю., первая квалификационная категория,  
преподаватель Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский  
государственный гуманитарно-экономический университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр. 4
2. Распределение часов на выполнение самостоятельной работы обучающихся по разделам и темам учебной дисциплины/междисциплинарного курса профессионального модуля	4
3. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине/междисциплинарному курсу профессионального модуля	5
4. Методические рекомендации для обучающихся по выполнению самостоятельной работы	5
5. Комплект компетентностных заданий для самостоятельной работы обучающихся	8
6. Информационное обеспечение обучения	19

## 1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура предназначены для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и составлены в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура изучается в 3-6 семестрах. Общий объем времени, отведенный на выполнение самостоятельной работы по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой – 61 час.

Цель методических рекомендаций - оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура.

Самостоятельная работа направлена на освоение обучающимися следующих результатов обучения согласно ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и требованиям рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура:

умения:

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

знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Вышеперечисленные умения, знания направлены на формирование следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

## 2. Распределение часов на выполнение самостоятельной работы обучающихся по разделам и темам учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование раздела, темы	Количество часов на самостоятельную работу обучающегося
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1
Легкая атлетика.	4
Спортивные игры Волейбол	6
Баскетбол	4
Настольный теннис	4
Футбол	2
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4
Спортивная аэробика	2

Легкая атлетика.	4
Военно-прикладная физическая подготовка	4
Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика	5
Спортивные игры Волейбол	5
Баскетбол	4
Атлетическая гимнастика	4
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	4
Военно-прикладная физическая подготовка	4
Итого	61

### **3. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура**

- подготовка доклада;
- подготовка реферата;
- выполнение физических упражнений.

#### **4. Методические рекомендации для обучающихся по выполнению самостоятельной работы**

##### **4.1. Подготовка доклада**

1. При подготовке задания используйте рекомендуемые по данной теме учебники, специальную литературу, материалы электронных библиотек или другие Интернет-ресурсы.
2. Внимательно прочитайте материал, по которому требуется составить конспект.
3. Постарайтесь разобраться с непонятным материалом, в частности новыми терминами и понятиями.
4. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».
5. Составьте план конспекта, акцентируя внимание на наиболее важные моменты текста.
6. В соответствии с планом выпишите по каждому пункту несколько основных предложений, характеризующих ведущую мысль описываемого пункта плана.

Показатели оценки результатов самостоятельной работы:

- краткое изложение (при конспектировании) основных теоретических положений темы;
- логичность изложения ответа;
- уровень понимания изученного материала.

##### **4.2. Подготовка реферата:**

**Реферат** – краткое изложение содержания исследовательской работы по теме, отображающее полноту основных элементов исследования как по содержанию, так и по форме.

**Функции реферата:** информативная (ознакомительная); поисковая; справочная; сигнальная; индикативная; адресная коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата, а также от того, кто и для каких целей их использует. Требования к языку реферата: он должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

Выделяются три этапа работы над рефератом: подготовительный, исполнительский и заключительный.

Подготовительный этап включает в себя изучение истории, поиск литературы по теме с использованием различных библиографических источников; выбор литературы и интернет-ресурсов; определение круга справочных пособий для последующей работы по теме.

Исполнительский этап включает в себя изучение и анализ специальной литературы, нормативно-правовых актов, интернет-ресурсов, ведение записей прочитанного.

Заключительный этап включает в себя обработку имеющихся материалов и написание реферата, составление списка использованных источников и литературы.

Структура реферата:

1. Титульный лист (см. Приложение А).
2. План (простой или развернутый с указанием страниц реферата) (см. Приложение Б).
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список использованных источников и литературы (см. Приложение В).
7. Приложения (судебная практика, образцы правовых документов, схемы, таблицы и др.).

Требования к оформлению реферата: верхнее, нижнее поля – 2 см; правое поле – 1 см; левое – 3 см; текст выполняется шрифтом Times New Roman; размер шрифта – 14 кегль.

Во введении излагается современное состояние проблемы, формулируются цели и задачи работы. Объем введения – не более 1 страницы. Умение кратко и по существу излагать свои мысли – это одно из достоинств автора.

Основная часть. Главы основной части реферата должны соответствовать плану реферата и указанным в плане страницам реферата. В этом разделе подробно представляется материал, полученный в ходе изучения различных источников информации.

Содержание основной части должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Все сокращения в тексте рекомендуется расшифровывать, кроме общепринятых. Объем реферата – не более 15 страниц. Нумерация страниц реферата и приложений производится внизу по центру арабскими цифрами без знака «№». Титульный лист считается первым, но не нумеруется. Страница с планом, таким образом, имеет номер «2».

Ссылки и сноски оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008. «Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления».

Заключение. Формулировка его требует краткости и лаконичности. В этом разделе содержится информация о результатах достижения поставленной цели, о значимости выполненной работы, предложения автора.

Приложения - нумерация производится по центру заглавными буквами (например, Приложение А).

Особенности языкового стиля реферата - рекомендуется использовать упрощенные обороты, например:

Не следует писать	Следует писать
Мы видим, таким образом, что в	Таким образом, в ряде случаев...

целом ряде случаев...	
Имеющиеся данные показывают, что...	По имеющимся данным
Представляет собой	Представляет
Для того чтобы	Чтобы
Сближаются между собой	Сближаются
Из таблицы 1 ясно, что...	Согласно таблице 1.

Показатели оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- актуальность темы, обоснование выбора темы;
- краткая характеристика изученной литературы и краткое содержание реферата в соответствии с поставленными целями и задачами;
- выводы по теме реферата с изложением своей точки зрения.
- культура оформления материалов работы.

### 4.3. Выполнение физических упражнений

Физические упражнения могут быть:

- бег на короткие дистанции;
- освоение упражнений на развитие выносливости;
- освоение техники передачи мяча;
- освоение техники броска мяча;
- выполните комплексов общеразвивающих упражнений.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

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

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

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

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

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

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

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

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

Показатели оценки результатов самостоятельной работы  
- движения или его элементы выполнены правильно.

## **5. Комплект компетентностных заданий для самостоятельной работы обучающихся**

### **3 семестр**

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. (1 час)

#### **Самостоятельная работа № 1.**

Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры: в спортзале, тренажерном зале и на летней площадке. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка доклада (1 час)

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы подготовьте доклад по одной из предложенных тем:

1. Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры: в спортзале, тренажерном зале и на летней площадке.
2. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями.
3. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.

Легкая атлетика (4 часа)

#### **Самостоятельная работа № 2.**

Освоение техники беговых упражнений. Старт и стартовый разгон. Финиширование.

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка доклада (1 час)

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы составить доклад по предложенному плану:

1. Техника беговых упражнений.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Финиширование.

#### **Самостоятельная работа № 3.**

Бег на короткие дистанции 30 м, 60м, 100 м. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: бег на короткие дистанции

Задание. Отработайте технику бега на короткие дистанции 30 м, 60м, 100 м.

#### **Самостоятельная работа № 4.**

Бег на 500 м (девушки), 1000 м (юноши) (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение упражнений на развитие выносливости (1 час)

Задание. Выполните комплекс общеразвивающих упражнений на выносливость.

#### **Самостоятельная работа № 5.**



Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши) (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение упражнений на развитие выносливости (1 час)

Задание. Выполните комплекс общеразвивающих упражнений на выносливость.

Спортивные игры. Волейбол (6 часов)

#### **Самостоятельная работа № 6.**

Обучение техники передачи мяча. Правила игры в волейбол (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка доклада.

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы, подготовьте доклад по теме, ответив на следующие вопросы:

1. Обучение техники передачи мяча.
2. Правила игры в волейбол.

#### **Самостоятельная работа № 7.**

Совершенствование техники верхней - нижней передачи мяча. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники передачи мяча двумя руками сверху (снизу) над собой в стену

Задание. Выполните комплекс общеразвивающих упражнений на развитие прыгучести.

#### **Самостоятельная работа № 8.**

Поддачи и приём мяча сверху, снизу, сбоку. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение техники верхней передачи мяча

Задание. Выполнить комплекс упражнений для совершенствования выполнения подач

#### **Самостоятельная работа № 9.**

Разучивание нападающего удара. Блокирование нападающего удара. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение упражнений на развитие прыгучести.

Задание. Выполните упражнения для развития прыгучести – прыжки вверх с касанием специальной отметки двумя руками

#### **Самостоятельная работа № 10.**

Учебная игра. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение упражнений для развития прыгучести

Задание. Выполнение упражнения на развитие мышц верхних конечностей, имитация исходного положения при подаче у зеркала

#### **Самостоятельная работа № 11.**

Учебная игра. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение упражнений для развития прыгучести

Задание. Выполните упражнения на развитие мышц верхних конечностей, имитация исходного положения при подаче у зеркала

Баскетбол (4 часа)

#### **Самостоятельная работа № 12.**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика

нападения, тактика защиты. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка реферата.

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы, подготовьте реферат по теме, ответив на следующие вопросы:

1. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
2. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)
3. Прием техники защита - перехват,
4. Приемы, применяемые против броска, накрывание.
5. Тактика нападения, тактика защиты.

### **Самостоятельная работа № 13.**

Совершенствование бросков мяча в кольцо. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение техники штрафного броска

Задание. Выполнить упражнения для совершенствования техники штрафного броска.

### **Самостоятельная работа № 14.**

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка доклада.

Задание. Используя основные и дополнительные источники по теме, интернет-ресурсы, подготовьте доклад, ответив на следующие вопросы:

1. Игра в баскетбол по правилам.
2. Правила судейства
3. Техника безопасности во время игры в баскетбол

### **Самостоятельная работа № 15.**

Игра по правилам. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение техники броска мяча с трех шагов

Задание выполните комплекс упражнений для совершенствования техники броска мяча с трех шагов

## **4 семестр**

Настольный теннис (4 часа)

### **Самостоятельная работа № 16.**

Передвижения теннисиста. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка реферата.

Задание № 1. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы, подготовьте реферат по теме, ответив на следующие вопросы:

1. Какие виды передвижения теннисиста вы знаете.

### **Самостоятельная работа № 17.**

Приёмы и передачи с левой и правой сторон. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение техники и приема и передачи мяча с левой-правой стороны

Задание. Изучите правила игры в настольный теннис.

### **Самостоятельная работа № 18.**

Подачи с левой и правой сторон. Нападающие удары. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение техники нападающего удара

Задание. Изучите правила судейства.

### **Самостоятельная работа № 19.**

Учебная игра. Судейство. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение физических упражнений для теннисистов

Задание. Выполните комплекс упражнений для совершенствования техники нападающего удара

Футбол (2 часа)

### **Самостоятельная работа № 20.**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка доклада.

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы, подготовьте доклад по теме, ответив на следующие вопросы:

1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.
2. Удары головой на месте и в прыжке
3. Остановка мяча ногой, грудью.
4. Отбор мяча, обманные движения.
5. Техника игры вратаря.
6. Тактика защиты.
7. Тактика нападения.

### **Самостоятельная работа № 21.**

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение техники передачи мяча ногами по назначению

Задание. Повторить упражнения с мячом для укрепления мышц

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (4 часа).

### **Самостоятельная работа № 22.**

Техника безопасности занятий. Выполнение общих развивающих и специальных подготовительных упражнений на все группы мышц (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовка реферата.

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы, подготовить реферат по теме, ответив на следующие вопросы:

1. Техника безопасности на тренажерах.
2. Техника безопасности на спортивных снарядах.

### **Самостоятельная работа № 23.**

ОФП (общая физическая подготовка): однократный прыжок в длину с места (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение техники прыжка в длину с места

Задание. Выполните прыжок в длину с места.

### **Самостоятельная работа № 24.**

ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки). (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение физических упражнений  
Задание. Выполните сгибание и разгибание рук из упора лежа 2\*25

### **Самостоятельная работа № 25.**

Прием контрольных нормативов (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение физических упражнений.  
Задание. Выполните общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.

Спортивная аэробика (2 час).

#### **Самостоятельная работа № 26.**

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).(1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовить реферат.

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы, подготовьте реферат, ответив на следующие вопросы:

1. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.
2. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.
3. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).

#### **Самостоятельная работа № 27.**

Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, полушпагаты, шпагаты. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение техники кувырка.

Задание. Выполните общеразвивающие упражнения на развитие выносливости.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (4 часа).

#### **Самостоятельная работа № 28.**

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовить доклад.

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы, подготовьте доклад по теме, ответив на следующие вопросы:

1. Высокий и низкий старт.
2. Стартовый разгон.
3. Финиширование.

#### **Самостоятельная работа № 29.**

Бег 100 м. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений на развитие прыгучести.

Задание. Разработать упражнения на развитие скоростной выносливости

#### **Самостоятельная работа № 30.**

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовить реферат.

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы, подготовьте доклад по теме, ответив на следующие вопросы (0,5 часа):

1. Техника выполнения метания гранаты.
2. Техника безопасности при метании гранаты.

#### **Самостоятельная работа № 31.**

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение физических упражнений на развитие прыгучести.

Задание. Выпрыгивайте из глубокого приседа – 50 р (юноши), 30 р (девушки).

Военно–прикладная физическая подготовка (4 часа)

### **Самостоятельная работа № 32.**

Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений, нормативы ГТО

Задание. Развивать координацию, гибкость и подвижность в суставах

### **Самостоятельная работа № 33.**

Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений, нормативы ГТО

Задание. Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности в суставах.

### **Самостоятельная работа № 34.**

Учебно-тренировочные схватки (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений, нормативы ГТО

Задание. Выполнить комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата

### **Самостоятельная работа № 35.**

Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений, нормативы ГТО.

Задание. Выполните комплекс упражнений для умения сохранять равновесие.

## **5 семестр**

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (5 часов)

### **Самостоятельная работа № 36.**

Совершенствование техники беговых упражнений. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: повторение техники беговых упражнений

Задание. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты и координации движения.

### **Самостоятельная работа № 37.**

Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши) (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение упражнений на развитие выносливости

Задание. Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости

### **Самостоятельная работа № 38.**

Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши). (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение техники бега на длинные дистанции

Задание. Выполнить комплекс упражнений для привития навыков быстроты

ответных действий

**Самостоятельная работа № 39.**

Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши). (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Освоение техники бега на длинные дистанции

Задание. Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на развитие координации

**Самостоятельная работа № 40.**

Прием контрольных нормативов (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники бега.

Задание. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты, координации движения

Волейбол (5 часов)

**Самостоятельная работа № 41.**

Совершенствование техники подачи и прием мяча сверху, снизу, сбоку. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовить доклад.

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы, подготовьте доклад по теме, ответив на следующие вопросы:

1. История развития волейбола в России.
2. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.

**Самостоятельная работа № 42.**

Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение упражнений для развития прыгучести

Задание. Выполните упражнения для развития прыгучести – прыжки вверх с касанием специальной отметки двумя руками.

**Самостоятельная работа № 43.**

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники передачи мяча двумя руками сверху (снизу) над собой в стену.

Задание. Выполните передачи мяча двумя руками сверху (снизу) над собой в стену.

**Самостоятельная работа № 44.**

Учебная игра. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение упражнений для развития прыгучести

Задание. Выполните упражнения на развитие мышц верхних конечностей, имитация исходного положения при подаче у зеркала

**Самостоятельная работа № 45.**

Учебная игра. (1 час)

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники верхней передачи мяча.

Задание. Выполнить передачи мяча двумя руками сверху (снизу).

Баскетбол (4 часа)

**Самостоятельная работа № 46.**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, и прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: подготовить доклад.

Задание. Используя основные и дополнительные источники, интернет-ресурсы, подготовьте доклад по теме, ответив на следующие вопросы:

1. История развития баскетбола в России.
2. Размеры баскетбольной площадки, ее разметка, высота корзин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.

**Самостоятельная работа № 47.**

Совершенствование бросков мяча в кольцо. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники штрафного броска

Задание. Выполните специальные упражнения баскетболиста

**Самостоятельная работа № 48.**

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники броска мяча с трех шагов

Задание. Изучите основных правил по баскетболу.

**Самостоятельная работа № 49.**

Игра по правилам. Судейство. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: Совершенствование техники броска мяча с трех шагов

Задание. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты, координации движения.

**6 семестр**

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (4 часа)

**Самостоятельная работа № 50.**

Выполнение общих развивающих и специальных подготовительных упражнений на все группы мышц. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники прыжка в длину с места.

Задание. Разработать комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.

**Самостоятельная работа № 51.**

ОФП (Общая физическая подготовка): однократный прыжок в длину с места. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники прыжка в длину с места.

Задание. Выполнить специальные упражнения прыгуна.

**Самостоятельная работа № 52.**

ОФП: подъем туловища из положения лёжа. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники подъема туловища из положения лежа

Задание. Разработать комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата.

### **Самостоятельная работа № 53.**

ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки). (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений для развития техники сгибания и разгибания рук из упора лежа.

Задание. Сгибание и разгибание рук из упора лежа 2\*25

Легкая атлетика (4 часа).

### **Самостоятельная работа № 54.**

Совершенствование техники бега с низкого старта, стартовый разгон. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений для развития выносливости.

Задание. Выполните специальные беговые упражнения.

### **Самостоятельная работа № 55.**

Техника передачи эстафетной палочки. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники передачи эстафетной палочки.

Задание. Изучить технику эстафетного бега.

### **Самостоятельная работа № 56.**

Челночный бег 4\*9 м, с. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники челночного бега

Задание. Повторить технику поворота в челночном беге.

### **Самостоятельная работа № 57.**

ОФП: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Задание. Повторить технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Военно–прикладная физическая подготовка (4 часа)

### **Самостоятельная работа № 58.**

1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений, нормативы ГТО

Задание. Развивать координацию, гибкость и подвижность в суставах

### **Самостоятельная работа № 59.**

Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений, нормативы ГТО

Задание. Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности в суставах.

### **Самостоятельная работа № 60.**

Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений, нормативы ГТО

Задание. Выполнить комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата



### Самостоятельная работа № 61.

Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. (1 час).

Вид и содержание самостоятельной работы: освоение физических упражнений, нормативы ГТО.

Задание. Выполните комплекс упражнений для умения сохранять равновесие.

#### Критерии оценивания

Для устных ответов определяются следующие критерии оценок

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать; может определять и исправлять ошибки, допущенные другим	При выполнении упражнений обучающийся допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

обучающимся			
-------------	--	--	--

## 6. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### Основные источники

1. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 19-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст : непосредственный.

### Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/401699>

### Интернет-ресурсы

1. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php> - теория и практика физической культуры

2. <http://elib.mosgu.ru> – каталог библиотеки

3. <http://lfksport.ru/> - лечебная физкультура и спортивная медицина

## 6. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### Основные источники

1. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 19-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст : непосредственный.

### Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/401699>

### Интернет-ресурсы

1. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php> - теория и практика физической культуры
2. <http://elib.mosgu.ru> – каталог библиотеки
3. <http://lfksport.ru/> - лечебная физкультура и спортивная медицина

### 2.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

Дополнительные источники

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

Интернет-ресурсы

1. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php> - теория и практика физической культуры

2. <http://elib.mosgu.ru> – каталог библиотеки

3. <http://lfsport.ru/> - лечебная физкультура и спортивная медицина