

Департамент образования Ивановской области  
ОГБПОУ «Плесский колледж бизнеса и туризма»

**Методические указания по организации самостоятельной работы  
по дисциплине ОГСЭ 05 «Физическая культура»**

**для студентов очного отделения  
по специальности 38.02.07  
«Банковское дело»**

Преподаватель: А.Е. Сеницын

## **Содержание**

Введение

1. Таблица по организации самостоятельной работы
2. Содержание учебной дисциплины с вопросами для самоконтроля
3. Рекомендуемая литература

## Введение

Программа учебной дисциплины ОГСЭ 05 «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.07 «Банковское дело».

Учебная дисциплина «Физическая культура » относится к общим гуманитарным и социально – экономическим дисциплинам.

Целью изучения дисциплины является усвоение теоретических и практических знаний.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для очной формы обучения рассчитана на 376 часов, из них 188 часов – обязательная аудиторная учебная нагрузка, 188 часов предназначены для самостоятельного изучения студентами при консультативной помощи преподавателя.

**Цель самостоятельной работы** – содействие оптимальному усвоению студентами учебного материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании.

**Задачи самостоятельной работы:**

- углубление и систематизация знаний;
- постановка и решение познавательных задач;
- развитие аналитико-синтетических способностей умственной деятельности, умений работы с различной по объёму и виду информацией, учебной и научной литературой;
- практическое применение знаний, умений;
- развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля над его эффективностью.

Внеаудиторная самостоятельная работа — это деятельность студентов по усвоению знаний и умений, протекающая без непосредственного участия преподавателя, но направляемая им.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по учебной дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением заполненного паспорта физического здоровья

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов могут быть использованы ведение индивидуального паспорта физического здоровья.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Умения:

Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знания:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Самостоятельная работа предполагает:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) написание конспектов и проведение части занятия;
- 3) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 4) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 5) подготовку к контрольным нормативам;
- 6) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- 7) составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

## **КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

- комбинированный (проверка практических работ, заслушивание рефератов, проверка дневника здоровья);
- визуальный, индивидуальный, углубленный устный и письменный контроль;
- взаимоконтроль выполнения внеаудиторных работ;
- комментированный опрос, фронтальный устный опрос; тематический контроль.

**1. Подготовка информационного сообщения**— это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объёму устного сообщения для озвучивания на практическом занятии. Сообщаемая информация

носит характер уточнения или обобщения, несёт новизну, отражает современный взгляд по определённым проблемам.

Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

**2. Написание реферата**– это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа – научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата – 7-10 мин.

**3. Составление опорного конспекта** – представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию краткой информационной структуры, обобщающей и отражающей суть материала лекции, темы учебника. Опорный конспект призван выделить главные объекты изучения, дать им краткую характеристику, используя символы, отразить связь с другими элементами. Основная цель опорного конспекта – облегчить запоминание. В его составлении используются различные базовые понятия, термины, знаки (символы) – опорные сигналы. Опорный конспект может быть представлен системой взаимосвязанных геометрических фигур, содержащих блоки концентрированной информации в виде ступенек логической лестницы; рисунка с дополнительными элементами и др.

**4. Составление сводной (обобщающей) таблицы по теме** – это вид самостоятельной работы студента по систематизации объёмной информации, которая сводится (обобщается) в рамки таблицы. Формирование структуры таблицы отражает склонность студента к систематизации материала и развивает его умения по структурированию информации. Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал). Такие таблицы создаются как помощь в изучении большого объема информации, желая придать ему оптимальную форму для запоминания. Оформляется письменно.

**5. Составление кроссвордов по теме и ответов к ним** – это разновидность отображения информации в графическом виде и вид контроля знаний по ней.

**Алгоритм составления кроссворда:**

- Внимательно прочитайте материал учебника по данной теме.
- Выпишите 25-30 терминов по данной теме.

- Выберите 2-3 самых длинных термина и расположите их по горизонтали и по вертикали.
- Остальные термины расположите по принципу пересечения с предыдущими.
- Сформулируйте суть каждого термина профессиональным языком, четко и лаконично.
- Оформите кроссворд.

**6. Создание материалов-презентаций** – это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft Power Point. В качестве материалов-презентаций могут быть представлены результаты любого вида внеаудиторной самостоятельной работы, по формату соответствующие режиму презентаций.

### Тематический план

Курс, семестр, разделы	Учебная нагрузка обучающихся (час.)						
	Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа обучающегося	Обязательная аудиторная нагрузка				
			Всего часов	в т. ч.			
				теоретические занятия	лабораторные работы	практические занятия	курсовая работа (проект) (для СПО)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2курс, 3 семестр</b>							
1. Теоретическая часть	4	2	2	2			
2. Легкая атлетика	24	12	12			12	
3. Гимнастика	20	10	10			10	
4. Спортивные игры. Баскетбол	20	10	10			10	
	<b>68</b>		<b>34</b>				
<b>2 курс, 4 семестр</b>							
5. Лыжные гонки	36	18	18			18	
6. Спортивные игры. Волейбол	36	18	18			18	

7. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	8	4	4			4	
8. Плавание	8	4	4			4	
	<b>88</b>		<b>44</b>				
<b>Всего</b>	<b>156</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>2</b>		<b>76</b>	
<b><u>3 курс ,5 семестр</u></b>							
2.Легкая атлетика	28	14	14			14	
3. Гимнастика	12	6	6			6	
4.Спортивные игры. Баскетбол.	16	8	8			8	
	<b>56</b>		<b>28</b>				
<b><u>3 курс, 6 семестр</u></b>							
5.Лыжные гонки	32	16	16			16	
6.Спортивные игры. Волейбол	32	16	16			16	
7. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	12	6	6			6	
8. Плавание	8	4	4			4	
	<b>84</b>		<b>42</b>				
<b>Всего</b>	<b>140</b>	<b>70</b>	<b>70</b>			<b>70</b>	

<b><u>4 курс ,7 семестр</u></b>							
2 Легкая атлетика	24	12	12			12	
3. Гимнастика	12	6	6			6	
4.Спортивные игры. Баскетбол.	20	10	10			10	
	<b>56</b>		<b>28</b>				
<b><u>4 курс, 8 семестр</u></b>							
5Лыжные гонки	12	6	6			6	
6.Спортивные игры. Волейбол	12	6	6			6	
	<b>24</b>		<b>12</b>				
<b>Всего</b>	<b>80</b>	<b>40</b>	<b>40</b>			<b>40</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>376</b>	<b>188</b>	<b>188</b>	<b>2</b>		<b>186</b>	

## Организация самостоятельной работы

2 курс

№	Учебная тема	Тема самостоятельной работы	Вид работы	Количество часов
1.	<b>Теоретическая часть</b>	Социальная значимость физического воспитания молодежи	Выполнение конспекта	2
2.	<b>Легкая атлетика</b>	Профессионально важные двигательные качества. Средства и методы их совершенствования	Подготовить сообщение или доклад	5
3.		Составление и проведение комплексов утренней гимнастики	Создание комплекса упражнений	7
4.	<b>Гимнастика</b>	Физические упражнения для профилактики и коррекции ОДА	Составление рефератов	5
5.		Физические упражнения для профилактики и коррекции ОДА	Составление комплексов упражнений	5
6.	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	Сообщение «Методика судейства игры»	Подготовить сообщение	5
7.		Доклад на тему «Жесты баскетбольного арбитра»; «История развития баскетбола»	Выполнить доклад, или реферат выполнить писк информации.	5
8.	<b>Лыжные гонки</b>	Первая помощь при травмах и обморожениях	Тренировка навыков первой помощи	8
9.		«Способы регуляции физических нагрузок»	Написание доклада	5
10.		«Профилактика травматизма»	Написание доклада	5



11.	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	«Жесты волейбольного арбитра»	<i>Составление теста</i>	8
12.		Индивидуальные упражнения для самостоятельных занятий спортом	<i>Составление комплексов упражнений</i>	10
13.	<b>Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах</b>	«Основные виды тренажеров»	<i>Написание доклада</i>	2
14.		Составление комплекса круговой тренировки	<i>Составление и демонстрация комплексов</i>	2
15.	<b>Плавание</b>	«История развития плавания»	<i>Написание доклада</i>	4
	<b>Итого</b>			78

### 3 курс

№	Учебная тема	Тема самостоятельной работы	Вид работы	Количество часов
16.	<b>Легкая атлетика</b>	Комплексы вводной и производственной гимнастики	<i>Составление и проведение комплексов</i>	10
17.		Развитие легкой атлетики в России и СССР	<i>Подготовить доклад или реферат</i>	4
18.	<b>Гимнастика</b>	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	<i>Подготовить реферат и подготовка комплексов упражнений</i>	6
19.	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	Гандбол, история развития.	<i>Выполнить презентацию</i>	4
20.		Комбинационные действия при игре в баскетбол.	<i>Составить практическую схему комбинации</i>	4
21.	<b>Лыжные гонки</b>	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	<i>Разработать положение о соревнованиях</i>	8
22.		Изометрические упражнения . Аутогенная тренировка	<i>Составление комплекса изометрических упражнений</i>	8

23.	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	Пляжный волейбол: правила, техника.	<i>Выполнить доклад</i>	8
24.		Гигиена физических упражнений	<i>Выполнить презентацию</i>	8
25.	<b>Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах</b>	Сила и методы ее воспитания.	<i>Написать доклад</i>	3
26.		Воспитание силовых способностей отдельных групп мышц	<i>Выполнить презентацию</i>	3
27.	<b>Плавание</b>	Техника стартов и поворотов	<i>Выполнить доклад</i>	2
28.	<b>Итого</b>			70

#### 4 курс

№	Учебная тема	Тема самостоятельной работы	Вид работы	Количество часов
29.	<b>Легкая атлетика</b>	Профессионально важные двигательные (физические качества). Средства и методы их совершенствования	<i>Анализ литературы. Подготовка доклада</i>	12
30.	<b>Гимнастика</b>	Атлетическая гимнастика со спортивной и оздоровительной направленностью.	<i>Подготовить конспект</i>	6
31.	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	Методика судейства игры в баскетбол	<i>Составление глоссария</i>	4
32.		Основные виды спортивных игр	<i>Выполнение реферата</i>	6
33.	<b>Лыжные гонки</b>	Прохождение дистанции до 10 км	<i>Ведение дневника</i>	4
34.		Правила проведения соревнований по лыжным гонкам	<i>Выполнить сообщение</i>	2
35.	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	Протокол соревнований	<i>Выполнить сообщение</i>	2
36.		Комплекс упражнений общего воздействия для всех мышечных групп	<i>Анализ литературы</i>	2
	<b>Итого</b>			40

## **Содержание учебной дисциплины с вопросами для самоконтроля**

### **Раздел 1. Теоретическая часть**

Общекультурное социальное и профессиональное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

#### Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

#### Текст задания.

- Изучение материала учебника и дополнительных источников. Написание реферата (сообщения) по заданной теме

#### Рекомендации по выполнению:

- ознакомление с основными понятиями:
  - ✓ здоровье
  - ✓ качество и стиль жизни
  - ✓ здоровый образ жизни
  - ✓ дееспособность
  - ✓ трудоспособность

#### Содержание

1. Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
4. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### Формы контроля:

- проверка и защита реферата ( сообщения)
- опрос

#### Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

#### Рекомендуемая литература:

**Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 2010г

Интернет - источники: <http://www.profobrazovanie.org/>

## **Общая физическая подготовка**

### Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

### Текст задания.

- Изучение материала учебника и дополнительных источников.
- Написание реферата (сообщения) по заданной теме
- функциональные системы организма человека
- саморегуляция

### Рекомендации по выполнению:

#### ознакомление с основными понятиями:

- ✓ гиподинамия
- ✓ гипокинезия
- ✓ максимальное потребление кислорода
- содержание
- ✓ Краткая характеристика функциональных систем организма человека.
- ✓ Возрастные особенности развития.
- ✓ Методические принципы, средства и методы развития основных двигательных качеств человека.
- ✓ Основные показатели самоконтроля.
- ✓ Контроль за эффективностью тренировочного процесса.

### Формы контроля:

- проверка и защита реферата (сообщения)
- опрос

### Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

### Рекомендуемая литература:

- Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич  
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 20 Юг

Интернет - источники: <http://www.profobrazovanie.org/>

## **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

### Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

Текст задания.

- Изучение материала учебника и дополнительных источников . Написание реферата (сообщения) по заданной теме

Рекомендации по выполнению:

ознакомление с основными понятиями:

- профессиограмма специалиста
- средства ППФП
- физическая и функциональная подготовленность

содержание

- ✓ Личная и социально- экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
- ✓ Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания.
- ✓ Прикладная значимость некоторых видов спорта и специальных комплексов упражнений для ППФП

## **Раздел 2. Легкая атлетика**

Цель задания:

- тренировка выносливости
- развитие прыгучести
- развитие скоростно- силовых качеств

Задание. №1

Пробегание дистанции 1-3км.

Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке. Тренировка контрольных нормативов.

Задание. №3

Посещение спортивных секций по легкой атлетике

Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу

Рекомендации по выполнению: Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Бег выполняется в медленном или среднем темпе.

На начальном этапе тренировок можно переходить на шаг.

Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км. девушкам и с 2км. юношам. Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным методом с периодичным изменением скорости бега.

Для тренировки в прыжках выполнять прыжки через скакалку по 3 повтора.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

#### Формы контроля

- проведение контрольно - тестовых заданий
- участие в городских и внутриколледжных соревнованиях

#### Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

#### Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет – источники: nsportal.ru

### **Раздел 3. Гимнастика.**

Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- развитие силы и гибкости

#### **Задания.**

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике:

##### Задание. №1

Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии Задание. №2

Подтягивание из виса на перекладине 10 раз 2 серии (юн)

##### Задание. №3

Отжимание от пола 25 раз (юн.) и 10 раз (дев.) по 2 серии Задание. №4

Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием положения 30 сек.

##### Задание. №5

Посещение спортивных секций по гимнастике\*

Участие студентов в соревнованиях по силовой гимнастике и аэробике \*

#### **2 Рекомендации по выполнению:**

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

При выполнении:

- задания №1

Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок касались пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью.

- задания №2

Обязательно выполнять полный провис, выпрямляя руки в локтях и касаться подбородком перекладины при подтягивании.

- задания №3

Удерживать туловище прямо, руки сгибать до 90 градусов и на выдохе выпрямлять руки в локтях до исходного положения.

- задания №4

Ноги в коленях не сгибать, выполнять наклоны с полной амплитудой на выдохе.

- задания №5

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

#### Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

#### Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

#### Рекомендуемая литература

И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет – источники: [Insportal.ru](http://insportal.ru)

## **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол**

#### Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- совершенствование технических элементов в баскетболе
- разучивание правил соревнований

#### Задания

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу:

Задание. №1 Выполнение штрафного броска в кольцо со штрафной линии

Задание. №2 Передачи от груди с перемещением на время

Задание. №3 Ведение мяча одной рукой и бросок в кольцо с разбега с двух шагов

Задание. №4 Посещение спортивных секций по баскетболу

Участие студентов в соревнованиях по баскетболу

#### Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Ловить мяч в ладони, вытягивая руки вперед.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Ведение выполнять только одной рукой.

Отскок мяча от пола должен быть на высоту бедра.

Траектория полета мяча при бросках в кольцо должна быть высокая.

При выполнении разбега под кольцо выполнять только один шаг, а со второго - прыжок. Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

#### Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

#### Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

#### Рекомендуемая литература

И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет – источники: [insportal.ru](http://insportal.ru)

## **Раздел 5. Лыжные гонки**

#### Цель задания:

- тренировка выносливости
- развитие скоростно- силовых качеств

#### Задание. №1

Пробегание дистанции 1-3км.

#### Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в бег на лыжах. Тренировка контрольных нормативов.

#### Задание. №3

Посещение спортивных секций по лыжам.

Участие студентов в соревнованиях.

#### Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Бег на лыжах выполняется в медленном или среднем темпе.

Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км. девушкам и с 2км. юношам. Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным



методом с периодичным изменением скорости бега.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

#### Формы контроля

- проведение контрольно - тестовых заданий
- участие в городских и внутриколледжных соревнованиях

#### Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

#### Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г. Интернет – источники: nsportal.ru

### **Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол**

#### Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- совершенствование технических элементов в волейболе
- разучивание правил соревнований

#### Задания

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по волейболу:

##### Задание. №1

Передача сверху и снизу двумя руками над собой.

##### Задание. №2

Верхняя и нижняя прямая подача.

##### Задание. №3

Передачи в парах сверху и снизу.

##### Задание. №4

Посещение спортивных секций по волейболу

Участие студентов в соревнованиях по волейболу

#### Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Удерживать стойку волейболиста.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Играть только двумя руками при выполнении приема и передачи мяча.

Подбегать под мяч, удерживая руки наготове.

Траектория полета мяча при передачах должна быть высокая.

При выполнении подач следить за правильностью подброса мяча.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

#### Формы контроля:

- проведение контрольно - тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

#### Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники

#### Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

## **Раздел 7. Атлетика гимнастика. Работа на тренажерах**

### 1 Цель задания:

- тренировка выносливости
- развитие прыгучести
- развитие скоростно - силовых качеств

### Задания

#### Задание. №1

Пробегание дистанции 1-3км.

#### Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке. Тренировка контрольных нормативов.

#### Задание. №3

Посещение спортивных секций по легкой атлетике

Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.

### Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Бег выполняется в медленном или среднем темпе.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по

индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

#### Формы контроля

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

#### Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

#### Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет – источники: nsportal.ru [http://www. profbbrazovanie.org/](http://www.profbrazovanie.org/)

### **Раздел 8. Плавание**

#### Текст задания.

- Изучение материала учебника и дополнительных источников. Написание реферата (сообщения) по заданной теме

- 1.История развития плавания в России.
- 2.Техника стартов и поворотов.
3. Плавание стилем брасс и батерфляй.

#### Формы контроля:

- проверка и защита реферата (сообщения)
- опрос

#### Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

#### Рекомендуемая литература:

**Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич**  
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 2010г

Интернет - источники: [http:// w ww.profobrazovanie.org/](http://www.profobrazovanie.org/)