



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**по организации и методическому сопровождению
самостоятельной работы студентов**

при изучении общеобразовательной учебной дисциплины
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1.1. Методические рекомендации по организации и методическому сопровождению самостоятельной работы обучающихся СПО разработаны согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; ФГОС СОО; Приказу Минпросвещения России от 24.08.2022 N 762 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования", Положения об организации самостоятельной работы студентов, Методических рекомендаций по организации и методическому сопровождению самостоятельной работы студентов СПО.

2. ВИДЫ И ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

2.1. Общеобразовательной учебной дисциплиной «Физическая культура» предусмотрен следующий объем самостоятельной работы обучающихся:

Вид самостоятельной работы студентов	Объем часов (очно)
Внеаудиторная самостоятельная работа	36/106

2.2. Формы самостоятельной работы, виды заданий по учебным темам:

Формы самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, лыжи и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
5. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
6. Подготовка к практическим дифференцированным зачетам по дисциплине «Физическая культура».

Результаты самостоятельной работы обучающихся контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (дифференцированный зачет).

Правила выполнения практических 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 во время 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.
10. 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.

Тема 2.1-2.6 Боевые приемы борьбы, объем часов 18 часов

Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по разделу «Боевые приемы борьбы»

Общие развивающие, подготовительные и специальные упражнения:

- общие развивающие упражнения в движении и на месте. Ходьба, бег различными способами, упражнения для различных групп мышц с отягощениями и без них, парные упражнения, упражнения на гибкость и увеличение подвижности суставов;
- упражнения для мышц шеи: движения на мосту вперед, назад в стороны, движения вперед-назад, в сторону из упора ноги врозь, вставание на мост и выход в стойку (с помощью партнера и самостоятельно), забегание и перевороты на «мосту»;
- акробатические упражнения: группировки, кувырки вперед, назад, с прыжка, через плечо, перевороты (боком, разгибом);
- специально-подготовительные упражнения: самостраховка и страховка (группировка, перекаты, падения вперед, назад, на бок, падения через партнера, стоящего на четвереньках, через руку партнера), элементарные технические действия (стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, подготовка к броскам, к освоению техники ударов руками, ногами и защиты от ударов).

Броски, удержания, болевые удушающие приемы:

- 1 броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок захватом ног спереди, сзади;
- 2 удержания: сбоку, поперек, верхом, со стороны головы;
- 3 болевые приемы: рычаг локтя через бедро, ущемление ахиллового сухожилия;
- 4 удушающие приемы: удушающий прием плечом и предплечьем сзади.

Удары и защита от ударов:

- 1 болевые точки и уязвимые места на теле человека, стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги;
- 2 удары рукой (кулаком, ребром ладони, локтем): прямой, сверху, снизу, сбоку, назад, в сторону наотмашь;
- 3 удары ногой (носком, подъемом стопы, подошвенной частью стопы, пяткой, наружным сводом стопы, коленом): вперед, в сторону, сбоку, назад.
- 4 комбинации ударов руками и ногами;
- 5 защита от ударов: подставками рук, ног (блокирование), отбивами, остановками, уходами, уклонами, нырками, перемещениями.

Освобождение от захватов и обхватов:

- 1 освобождение от захватов рук: за запястья, кисти, рукава одежды.
- 2 освобождение от захвата ног.
- 3 освобождение от захватов и обхватов туловища (с руками и без рук) спереди, сзади.
- 4 освобождение от удушающих захватов спереди, сзади, сбоку.

Задержание и сопровождение:

- 1 задержание: загиб руки за спину сзади, загиб руки за спину скручиванием руки внутрь, загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину нырком, загиб руки за спину замком;
- 2 сопровождение: загибом руки за спину, рычагом руки через предплечье, дожимом кисти.

Тема 2.7 Гимнастика, объем часов 2

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед
- упражнения на диске вращения «Грация»
- Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:
- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гириями, гантелями, штангой.
- Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

Тема 2.7 Спортивные игры (баскетбол, волейбол), объем часов 12

Баскетбол

Упражнения для мышц туловища.

1. Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку (по кругу) влево и вправо. Первый, поворачивая туловище влево, передает мяч второму. Второй, приняв его справа, поворачивается влево и передает мяч первому, который поворачивается вправо.
2. Передача мяча по «восьмерке»: а) *стоя*; б) *сидя*. Первый, поворачиваясь влево, передает мяч второму сзади (за спиной), который также поворачивает туловище влево. Приняв мяч, второй, поворачиваясь вправо вместе с первым, описывает мячом круг и передает его обратно партнеру. Выполнять с максимальным поворотом туловища.

Упражнения для мышц ног.

1. Стойка ноги вместе, мяч сверху. Приседания. Присед глубокий. Спину держать прямо, руки с мячом не сгибать.
2. Стойка ноги вместе, мяч сверху. Выпад правой (левой) ногой вперед, мяч сверху. Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой. Выполнять с большой амплитудой.
3. Лежа на спине, мяч удерживается прямыми ногами. Поднять ноги вверх (до прямого угла) и опускать их в сторону.
4. Сед на полу. Упор руками сзади. Мяч лежит у левой стопы. Поднять обе ноги над мячом и перенести их на другую сторону. Вернуться в и. п.
5. Ходьба в приседе, мяч сверху. Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой.

Упражнения комплексного воздействия на группы мышц.

1. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Подняться на носки, мяч вверх, прогнуться и посмотреть на мяч. Выполнять прямыми руками и с большой амплитудой. Туловище держать прямо.
2. Стойка ноги вместе мяч перед грудью (или внизу). Выпад правой (левой) ногой вперед, мяч вверх, прогнуться. Выполнять с большой амплитудой, без пауз.
3. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Выпад в сторону, мяч вперед. Руки прямые. Выпад в сторону как можно дальше.
4. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу за спиной. Наклон вперед с отведением мяча назад-вверх. Выполнять прямыми руками, без пауз. При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать.
5. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Присесть, мяч верх. Выполнять прямыми руками, без пауз. Спину держать прямо. Присед глубокий.
6. Лежа на животе, мяч впереди. Сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться. Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.
7. Лежа на груди, мяч сверху. Поднимая плечи, выполнить круговые движения руками с мячом в левую и правую стороны.
8. Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами. Во время передачи мяча партнеру следить за его руками и движением мяча.

9. Стойка ноги на ширине плеч в затылок друг к другу на расстоянии большого шага, первый партнер, стоя впереди, держит мяч внизу. Затем, поднимая мяч вверх и наклоняясь назад, передает его сзади стоящему партнеру. Второй, приняв мяч сверху, опускает его вниз и передает (между ногами) снова в руки первого, который также выполняет наклон вперед и принимает мяч. Передачу выполнять на доступном расстоянии.
10. Сидя лицом друг к другу (соприкасаясь стопами), у одного в руках мяч: лечь на спину, держа мяч на вытянутых руках вверх, выпрямиться, передать мяч партнеру, который выполняет тоже задание и т.д.

Групповые упражнения.

1. Два игрока, сидя на полу, выполняют скоростные передачи. Третий партнер перепрыгивает через летящий мяч, поворачиваясь в воздухе к игроку с мячом.
2. Два игрока передают мяч друг другу от груди двумя руками на расстоянии от 2-х до 5-ти м., а третий игрок пробегает между партнерами.
3. Передачи мяча в пятерках по кругу со сменой мест.
4. Три партнера поочередно передают свой мяч четвертому, получая от него обратные передачи.

Парное упражнение.

Броски мяча в прыжке в парах. Игрок начинает броски с точки 1 и бросает до тех пор, пока не попадет в корзину. Его партнер после каждого броска снимает мяч и добивает его. Как только игрок попадет в корзину с точки 1, он переходит на следующую точку и т.д. и так до тех пор, пока он не попадет в кольцо с каждой точки площадки. После этого партнеры меняются ролями.

Контрольный норматив. Элементы баскетбола.

№	Контрольный норматив	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Бросок мяча в движении в корзину (10 попыток/ кол-во попаданий)	6	5	4
2	Бросок мяча с места в корзину (5 попыток/ кол-во попаданий)	3	2	1
3	Передача мяча от стены за 1 минуту	40	35	30
Девушки				
1	Бросок мяча в движении в корзину (10 попыток/ кол-во попаданий)	5	4	3
2	Бросок мяча с места в корзину (5 попыток/ кол-во	3	2	1

	попаданий)			
3	Передача мяча от стены за 1 минуту	35	30	25

Волейбол

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.
- Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

Контрольный норматив. Элементы волейбола

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				

1	Передача мяча сверху над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте.	15 раз	10 раз	7 раз
3	Передача мяча сверху в стену.	12 раз	9 раз	5 раз
4	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте.	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз
5	Подбивание мяча снизу над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз 7
7	Подача через сетку с близкого расстояния	5 из 5 раз	4 из 5 раз	3 из 5 раз
Девушки				
1	Передача мяча сверху над собой.	12 раз	8 раз	5 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте	12 раз	8 раз	5 раз
3	Передача мяча сверху в стену.	10 раз	6 раз	4 раза
4	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте	6 из 10 раз	5 из 10	4 из 10 раз
5	Подбивание мяча снизу над собой.	12 раз	8 раз	5 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	6 из 10 раз	5 из 10 раз	4 из 10 раз
7	Подача через сетку с близкого расстояния	4 из 5 раз	3 из 5 раз	2 из 5 раз

Тема 2.8 Легкая атлетика, объем часов 4

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.
- Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.
- Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:
 - гладкий бег
 - кроссовый бег
 - бег в умеренном темпе по лестнице
 - бег 400-800 м.
 - игра в баскетбол
 - игра в футбол
 - игра в настольный теннис
 - прыжки со скакалкой 3-4 мин
 - бег по лестнице в умеренном темпе
 - ходьба на лыжах
 - катание на коньках.

Зачетные требования по легкой атлетике:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) – 12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) – 11,00-13,00 мин, с.
2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190 см.
5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.

6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Результаты самостоятельной работы

Оценки за выполнение заданий могут выставляться по пятибалльной системе или в форме зачета и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся.

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		Критерии оценки результата
балл (оценка)	вербальный аналог	
5	отлично	Представленные работы высокого качества, уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, выполнены все предусмотренные программой обучения задания.
4	хорошо	Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения задания выполнены, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
3	удовлетворительно	Уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
2	не удовлетворительно	Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения заданий не выполнено.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основные источники

Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>