



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**

для специальности СПО

40.02.02 – Правоохранительная деятельность

по дисциплине

**ОУД.05 «Физическая культура»**

2021 г.

## **Введение**

Внеаудиторная 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 ФГОС СПО без их прямой помощи.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного освоения, без непосредственного участия преподавателя, новых знаний, умений и опыта, закладывающих основания в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС СПО по специальности.

Период обучения в техникуме характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности естественного порядка 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» в последнее время, неизмеримо возросла. В программе «Физическая культура» для средних профессиональных учебных заведений достойное место отведено занятиям спортивными играми – баскетбол, волейбол, футбол, способствующим укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма занимающихся, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических качеств учащихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

### **1. Пояснительная записка**

Выполнение домашнего задания преподавателя физической культуры – 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 такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма.

Самостоятельное составление индивидуального плана комплексов физических упражнений позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса физических упражнений; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма; опыт в самостоятельном планировании комплексов физических упражнений направленных на выполнение какой-либо задачи.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках техникума («Спартакиада по видам спорта», «День здоровья», «Игры настоящих мужчин» и др.), а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады, творческие работы, презентации) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура».

**Роль самостоятельной работы учащихся:** являются дополнением к урокам физической культуры

**Задачи, решаемые при организации самостоятельной работы учащихся:**

- способствует воспитанию самодисциплины;
- служат внедрению физических упражнений в повседневную жизнь обучающихся;
- совершенствует навыки в самостоятельной работе с источниками информации и соответствующими программно-техническими средствами, в том числе с электронными ресурсами и Internet;
- открывает широкие возможности для освоения дополнительного теоретического и практического материала по физической культуре и накопленного практического опыта;
- способствует профессиональной подготовке к выполнению в дальнейшем своих обязанностей;

Содержание выполняемой работы соответствует уровню подготовленности обучающихся и предусматривает дозировку, условия, обеспечивающие безопасное выполнение задания. При подборе средств выполнения домашних и самостоятельных занятий предусмотрен дифференцированный и индивидуальный подход. Обучающиеся инструктированы о контроле и оценке предполагаемых упражнений с точки зрения соблюдения правильной техники.

## **2. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы**

Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазам  
Подготовка сообщения

Подготовка доклада о классификации легкой атлетики  
Составление кроссворда

Правила и проведения соревнований по легкой атлетике  
Подготовка доклада

Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств  
Подготовка сообщения

Изучить правила игры в баскетбол  
Подготовка презентации

Занятия в кружках и секциях  
Подготовка к практическим занятиям

Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств  
Оформление таблиц и схем

Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению  
Подготовка реферата

Занятия в кружках и секциях  
Подготовка к практическим занятиям

Изучение правил игры в волейбол  
Проработка учебной и специальной литературы

Развитие скоростных качеств у волейболистов  
Подготовка творческих работ (презентаций)

Изучение правил игры в футбол  
Работа с литературой – составление конспекта

Занятия в кружках и секциях  
Подготовка к практическим занятиям

Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств  
Работа с учебником (составление конспекта, плана)

Правила соревнований. Организация соревнований в футбол  
Работа с источниками информации (подготовка конспектов, докладов, рефератов)

Подготовка доклада по теме «прикладное плавание»  
Реферативная работа

Подготовка сообщений, рефератов презентаций на тему по выбору  
Работа по изложенному преподавателем в аудитории материалу

Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению  
Подготовка к практическим занятиям

Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке  
Подготовка к практическим занятиям

Самостоятельно провести занятие ППФП в соответствии со специальностью  
Работа с учебником (составление конспекта, плана)

Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности  
Систематическая подготовка к практическим занятиям с использованием конспекта, учебных пособий, составленных преподавателями

«Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся»  
Подготовка доклада

Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики  
Систематическая проработка учебной, справочной и научной литературы

Развитие настольного тенниса в стране и мире  
Подготовка реферата

Занятия в кружках и секциях  
Подготовка к практическим занятиям

Техника и тактика игры настольный теннис  
Подготовка сообщения

Парная игра, особенности и судейство парных игр настольного тенниса  
Самостоятельное освоение дополнительных тем, углубляющих разделы курса

### **3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Максимальная учебная нагрузка (всего) 177 ч.

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 117 ч.

в том числе:

#### **Самостоятельная работа 59**

Итоговая аттестация в форме  
Дифференцированного зачета

### **Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»**

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

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).

## **4. Практические задания для самостоятельной работы обучающихся.**

### **4.1. Правила выполнения практических внеаудиторных 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.

## **4.2. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Легкая атлетика» 12 час.**

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.

#### **4.3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Волейбол» 10 часов.**

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).

#### **4.4. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Гимнастика» 7 час.**

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
- поднятие прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гирями, 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 вися, 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.

#### **4.5. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Лыжная подготовка» 9 часов.**

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 лыжной подготовке:**

1. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.
2. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

#### **4.6 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Боевые приемы борьбы» 9 часов.**

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 перевероты на «мосту»;
- акробатические упражнения: группировки, кувырки вперед, назад, с прыжка, через плечо, перевероты (бок, 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 ахиллово 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.
- 

#### **4.7. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Ритмическая гимнастика» 2 часов.**

Выполнять следующие комплексы упражнений под музыку и без нее:

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 гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

#### **Зачетные требования по атлетической гимнастике:**

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из вися, 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 вися до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

#### **4.8. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Атлетическая гимнастика» 7 часов.**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

13. Упражнения для укрепления мышц спины
14. Упражнения для мышц брюшного пресса
15. Упражнение на укрепление косых мышц спины
16. Упражнения на гибкость
17. Упражнения на координацию движений
18. Упражнения на растяжку
19. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
20. Упражнения с резиновой лентой
21. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
22. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
23. Присед на одной ноге («пистолет»)
24. 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 гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

### **Зачетные требования по ритмической 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.

## **5. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему)**

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине «Физическая культура» – **формирование навыков:**

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

**Оформление результатов** внеаудиторной самостоятельной работы:

Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде письменного отчета по прилагаемой форме.

**Критерии оценки** выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ:

### **5.1. Критерии оценки сообщения**

1. Обучающийся работу не выполнил вовсе.
2. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.

3. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.

4. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.

Характер и стиль изложения материала сообщения

Наблюдение преподавателя

- Материал в сообщении излагается логично, по плану;
- В содержании используются термины по изучаемой теме;
- Произношение и объяснение терминов сообщения не вызывает у обучающегося затруднений
- Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).
- В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы.
- Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения.

3

Правильность оформления

Проверка работы

- Текст сообщения оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления.
  - Объем текста сообщения соответствует регламенту.
  - Текст сообщения оформлен недостаточно аккуратно.
  - Присутствуют неточности в оформлении.
- Объем текста сообщения не соответствует регламенту.

Оценка

4-5 баллов «удовлетворительно»

6-7 баллов «хорошо»

8-9 баллов «отлично»

## 5.2. Подготовка сообщения

**Задание:** Подготовить сообщение по одной из тем:

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
2. Классификация видов лыжного спорта.
3. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.



7. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
8. Основы техники бега на короткие дистанции.
9. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники эстафетного бега.
12. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
13. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
14. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
15. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
16. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
17. Современные популярные виды спорта.
18. Способы передачи эстафетной палочки.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни.

**Время выполнения:** 2 часа.

**Цель работы:**

- научиться самостоятельно искать, отбирать, систематизировать и оформлять в виде сообщения информацию по заданной теме;
- получить опыт публичной защиты сообщения.

**Отчет:** оформить текст сообщения в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов» (Приложение В).

**Форма отчета** для сообщения: сообщение оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4. Объем сообщения – не более 3 страниц печатного текста.

Отчет должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист (рис.1).
2. Текст сообщения.
3. Список использованной литературы и источников.

**Возможные типичные ошибки:**

1. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
2. Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).
3. Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.

4. В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы.
5. Объяснение терминов сообщения вызывает затруднения.
6. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.

### 5.3 Список литературы и источников:

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
	<b>Основная литература</b>
1	Лях В.И. Физическая культура 10 -11 класс:учебник.-М.:Просвещение.
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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a>
	<b>Дополнительная литература</b>
2	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2012. – 304 с.
3	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1
4	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3.
<b>III</b>	<b>Периодические издания</b>
	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. <a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры <a href="http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm">http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm</a> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

IV	Программное обеспечение и Интернет-ресурсы
	<p><a href="http://www.minstm.gov.ru">www.minstm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).</p> <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).</p> <p><a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).</p> <p><a href="http://www.goup32441.narod.ru">www.goup32441.narod.ru</a> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).</p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.</p>

## 6. Методические рекомендации по выполнению реферата по физической культуре

### Указание

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. 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 студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), 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 аудиторией (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.

## **6.1 Темы рефератов**

### **1 курс**

#### **Обязательные темы:**

\*Краткая характеристика заболевания студента. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой при данном заболевании.

\*Техника основных движений в волейболе и методика их обучения.

#### **Темы по выбору:**

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
2. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко
3. Материальные и духовные ценности физической культуры.
4. Основы рационального питания и контроль над весом тела.
5. Роль физических упражнений в режиме дня студента.
6. Влияние осанки на здоровье человека.
7. ЛФК в период беременности.
8. Гигиена физической культуры и спорта.
9. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
10. Движение – источник здоровья, энергии, и успешной работы.
11. Современные системы оздоровительной физической культуры.

- 12.Методика проведения разминки на учебно-тренировочных занятиях.
- 13.Гипокинезия и гиподинамия.
- 14.Лечебная физкультура в системе реабилитации и гиподинамии.
- 15.Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание.
- 16.Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
- 17.Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.
- 18.Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
- 19.Ожирения и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики борьбы с ожирением.
- 20.Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
- 21.Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
- 22.Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
- 23.Физическое развитие человека и методы его определения.
- 24.Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
- 25.Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
- 26.Основы и составляющие здорового образа жизни.
- 27.Нетрадиционные виды гимнастики: стрейчинг, калланетика, йога (характеристика, достоинства, недостатки).

## **2 курс**

### **Обязательные темы:**

- \*Техника основных движений и методика их обучения в баскетболе.
- \* Техника основных движений и методика их обучения в легкой атлетике (бег, ходьба, прыжки в длину).

### **Темы по выбору:**

- 1.Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья.
- 2.Приемущества и недостатки упражнений силовой направленности.
- 3.Стрейчинг (методика занятий).
- 4.Система двигательной активности по К. Куперу.
- 5.Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения.
- 6.Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
- 7.Основные приёмы борьбы с вредными привычками.
- 8.Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
- 9.туризм и здоровье человека.
- 10.Методика контроля над функциональным состоянием организма.
- 11.Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
- 12.Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.

- 13.Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости).
- 13.Физическая культура в семье.
- 14.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 15.Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
- 16.Путь к долголетию.
- 17.Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
- 18.Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
- 19.Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
- 20.Социальные ценности и функции физической культуры.
- 21.Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
- 22.Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья человека.
- 23.Аэробика для всех.
- 24.Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
- 25.Воспитывающее значение занятий физическими упражнениями
- 26.Краткая характеристика возникновения и развития лечебной физкультуры.
- 27.Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья.

### **3 курс**

#### **Обязательные темы:**

- \*Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП)
- \* Цель, задачи и средства специальной физической подготовки (СФП)

#### **Темы по выбору:**

- 1.История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
- 2.Основные положения методики закаливания.
- 3.Развитие физической культуры и спорта в нашем городе.
- 4.Основы методики самомассажа.
- 5.Здоровье человека как феномен культуры.
- 6.Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры.
- 7.Как стать сильным.
- 8.Особенности занятия физической культурой и спортом женщин.
- 9.Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости.
- 10.Основные приемы и методы омоложения организма.
- 11.Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечнососудистой системы.

12. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
13. Оптимальный вес и способы его сохранения.
14. История современного Олимпийского движения.
15. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при спортивных нагрузках.
16. Организация и проведение туристического похода.
17. Методы релаксации в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
20. Физическая культура молодой матери.
21. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья.
22. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
23. Виды и профилактика утомления.
24. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни. Комплексы упражнений.
25. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских играх.....
26. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
27. История Олимпийских игр современности.

## **6.2 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.

**Оценка 2** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка 1** – реферат студентом не представлен.

## **7. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

1.

### **1. Примерная форма дневника самоконтроля**

Обучающимся, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организовано или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице

Дата

20.09

21.09

22.09

23.09

24.09

1

Самочувствие

Хорошее

Хорошее

Небольшая усталость

Вялость

Удовлетворительно

2

Сон, ч

8, крепкий

8, крепкий

7, беспокойный

8, беспокойный



8, спокойный

3

Аппетит

Хороший

Хороший

Удовлетворительный

Удовлетворительный

Хороший

4

Пульс

уд/мин.,

лежа

стоя

разница

до

тренировки

после тренировки

62

72

10

10

12

62

72

10

—

—

68

82

14

15

18

66

79

13

—

—

65

77

12

12

15

5

Вес, кг

65,0

64,5

65,5

64,7

64,2

6

Тренировочные нагрузки

Ускорения 8x30 м, бег 100 м, темповый бег 6x200 м

Нет

Ускорения 8x30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)

Нет

Спец. упр. бегуна, ускорения 10x30 м, кросс (15 мин.)

7

Нарушения режима

Нет

Незначительное употребление алкоголя

Нет

Нет

Нет

8

Болевые ощущения

Нет

Нет

Тупая боль в области печени

Небольшая боль в правом боку после бега

Нет

9

Спортивные результаты

Бег 100 м (14,2 с)

Нет

Бег 100 м (14,8 с)

Нет

Бег (14,5 с)

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность овариально-менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.