

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Чунский многопрофильный техникум»

**Методические указания**  
**по выполнению самостоятельных работ**  
**по учебной дисциплине**  
**Физическая культура**  
**по профессии 23.01.03 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

Р.п Чунский

2023г.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии 23.01.03 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**Разработчик:** Краснова.А.А, руководитель физического воспитания

## **Введение**

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, по профильным профессиям в соответствии с ФКГОС СПО.

Для обучающегося самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

Период обучения в техникуме характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности обучающихся. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у обучающихся происходит снижение физической активности, обучающиеся в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура» неизмеримо возросла. В программе «Физическая культура» для средних профессиональных учебных заведений достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

### **Пояснительная записка**

Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку обучающемуся к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

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

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы обучающихся. В процессе занятий физической культурой, при выполнении комплексов физических упражнений обучающимся необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет обучающемуся приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие обучающихся в спортивных соревнованиях и праздниках техникума, а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

### **Цели:**

Практическая разработка формы организации самостоятельных занятий физической культурой обучающихся для формирования физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

выявление самостоятельной работы обучающихся в СПО;

- выявление особенностей организации самостоятельной работы по физической культуре обучающихся в СПО;
- определение форм организации самостоятельной работы по физической культуре для обучающихся.
- Практическая значимость

Практика показывает, что в настоящее время существует большое несоответствие между умственной и физической деятельностью обучающихся в СПО, поскольку на предмет «Физическое воспитание» отводится лишь 4 часа в

неделю. Один из наиболее эффективных путей борьбы против ограниченной физической активности – это обучение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у обучающихся потребности в таких занятиях.

- Программа по физическому воспитанию предусматривает выполнение домашних самостоятельных заданий с целью снятия у обучающихся в СПО умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Практика подтверждает важность выполнения домашних самостоятельных заданий и упражнений, поскольку без них нельзя добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, так же достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

### **Указания по выполнению самостоятельной работы**

#### **Указание по выполнению реферата**

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. 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 обучающегося в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

#### **Указания по подготовке сообщения**

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

#### **Указания по подготовке доклада**

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление обучающегося в начале занятия, перед группой, выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

### **Указания по подготовке творческих работ (презентаций):**

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
  - принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
  - при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Выступление обучающегося в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

### **Критерии оценок**

**Оценка «5»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «4»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «3»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены

фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

### Темы самостоятельных работ

при изучении учебной дисциплины «физическая культура»

№	Форма работы	Тема	Количество часов
1	Реферат	Физическая культура в СПО	4
2	Сообщение	«Основы здорового образа жизни»	1
3	Реферат	«История развития Олимпийских игр »	4
4	Реферат	«Прыжки в длину с разбега»	4
5	Реферат	«Техника бега по пересеченной местности»	4
6	Сообщение	«Виды легкой атлетики»	2
7	Самостоятельная физическая подготовка	Самостоятельные занятия бегом	2
8	Самостоятельная физическая подготовка	Самостоятельные занятия прыжками	2
9	Самостоятельно	Самостоятельные занятия легкой атлетикой	2
10	Реферат	«История развития лыжного спорта»	4
11	Самостоятельно	Передвижения на лыжах классическими ходами	2
12	Самостоятельно	Передвижения на лыжах по пересеченной местности	1
13	Самостоятельно	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4
14	Самостоятельно	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2
15	Самостоятельно	Выполнение комплексов упражнений для глаз	1
16	Самостоятельно	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2

17	Реферат	«Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»	4
18	Реферат	«История волейбола»	4
19	Реферат	«Физическая культура в семье»	4
20	Сообщение	«Правила игры в волейбол»	1
21	Сообщение	«Правила игры в баскетбол»	1
22	Сообщение	«Правила игры в футбол»	1
23	Сообщение	«Правила проведения соревнований»	1
24	Сообщение	«Правила игры в волейбол»	1
25	Сообщение	«Правила игры в баскетбол»	1
26	Сообщение	«Правила игры в футбол»	1
27	Сообщение	«Правила проведения соревнований»	1
28	Реферат	«Цели и задачи проведения подвижных игр»	4
29	Комплекс упражнения	Составление комплекса эстафет без предметов	1
30	Комплекс упражнения	Составление комплекса эстафет в парах	1
31	Комплекс упражнения	Составление комплекса эстафет с мячом	1
32	Реферат	«ЗОЖ (здоровый образ жизни)»	4
33	Реферат	«История развития ритмической гимнастики»	4
34	Комплекс упражнения	«Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов»	1
35	Составление конспект	«Комплекс упражнений ритмической гимнастики»	1
36	Составление конспект	«Комплекс упражнений для живота и талии»	1
37	Составление конспект	«Комплекс упражнения для развития правильной осанки»	1
38	Составление конспект	«Комплекс упражнения для развития	1



		двигательно – координационных способностей»	
--	--	---	--

### Самостоятельная работа № 1

**Выполнить реферат на тему «Физическая культура в СПО»**

**Литература:**

**Основная:**

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
2. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

**Дополнительная:**

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

- реферат на тему «Физическая культура в СПО»

Время на выполнение: 4 часа

**В процессе выполнения работы обучающийся должен:**

рассмотреть влияние физкультуры на человека,

влияние образа жизни на здоровье человека,

значение физкультуры в профессии,

известные спортсмены Иркутской области.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.

2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 2

Написание сообщения «Основы здорового образа жизни».

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

- сообщение на тему «Основы здорового образа жизни».

**В процессе выполнения работы обучающийся должен ответить на вопросы:**

-Значение физической культуры и спорт в жизни человека,

- влияние образа жизни на здоровье человека.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 3

**Написание реферата «История развития Олимпийских игр».**

Время на выполнение: 4 часа.

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

- реферат на тему «История развития Олимпийских игр».

**В процессе выполнения работы обучающийся должен рассмотреть вопросы:**

- об истории развития Олимпийских игр.

**Критерии оценки результата:**

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

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 4

**Написание реферата на тему « Прыжки в длину с разбега»**

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

- реферат на тему «Прыжки в длину с разбега»

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3	Все соответствует, но не достаточно материала.

	удовлетворительно	
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 5

Написание реферата на тему «Техника бега по пересеченной местности»

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

- реферат на тему «Техника бега по пересеченной местности»

**В процессе выполнения работы обучающийся должен рассмотреть вопросы:**

- как правильно передвигаться по пересеченной местности
- техника бега по пересеченной местности,
- Какой бывает бег по пересеченной местности

**Критерии оценки результата:**

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

4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.
---	---	--

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 6

Написание сообщения на тему «Виды легкой атлетики»

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Сообщение на тему «Виды легкой атлетики»

#### Критерии оценки результата:

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

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 7

Самостоятельные занятия бегом.

Время на выполнение: 2 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен:**

Практически выполнить

#### Критерии оценки результата:

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

1	3 удовлетворительно	соответствует нормативу по времени
2	4 хорошо	соответствует нормативу по времени
3	5 отлично	соответствует нормативу по времени
4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Не соответствует нормативу по времени

Форма предоставления: выполнить практически.

### Самостоятельная работа № 8

Самостоятельные занятия прыжками

Время на выполнение: 2 часа

**По итогам выполнения студент должен:** Практически выполнить

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	соответствует нормативу
2	4 хорошо	соответствует нормативу
3	5 отлично	соответствует нормативу
4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Не соответствует нормативу

Форма предоставления: выполнить практически.

### Самостоятельная работа № 9

Самостоятельные занятия легкой атлетикой

Время на выполнение: 2 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен:** Практически выполнить

### Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	соответствует нормативу
2	4 хорошо	соответствует нормативу
3	5 отлично	соответствует нормативу
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Не соответствует нормативу

Форма предоставления: выполнить практически.

### Самостоятельная работа № 10

Написание реферата «История развития лыжного спорта»

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Реферат на тему «История развития лыжного спорта»

### Критерии оценки результата:

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

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 11

## Передвижения на лыжах классическими ходами

Время на выполнение: 2 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен:** практически выполнить передвижение на лыжах классическими ходами

### Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	соответствует нормативу
2	4 хорошо	соответствует нормативу
3	5 отлично	соответствует нормативу
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Не соответствует нормативу

Форма предоставления: выполнить практически.

## Самостоятельная работа № 12

### Передвижения на лыжах по пересеченной местности

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен:** практически выполнить передвижение на лыжах по пересеченной местности

### Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	соответствует нормативу
2	4 хорошо	соответствует нормативу
3	5 отлично	соответствует нормативу



4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Не соответствует нормативу
---	---	----------------------------

Форма предоставления: выполнить практически.

### **Самостоятельная работа № 13**

#### **Выполнение комплексов утренней гимнастики.**

По итогам выполнения обучающийся должен показать комплекс упражнений

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Провести комплекс упражнений, способствующий подготовке организма.

1.ОРУ на месте.

**1.И.п.** – средняя стойка.

1-руки в стороны

2-руки вверх, встать на носки

3 – 1

4-и.п.

**2.И.п.** – средняя стойка, руки за головой.

1- поворот вправо, руки в стороны.

2- и.п.

3- поворот влево, руки в стороны.

4- и.п.

**3. И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая рука вверх.

4- и.п.

5- 8 тоже, начать в другую сторону.

**4. И.п.-** о.с.

1- присед, хлопок над головой

2- и.п.

3- 1

4- и.п.-

**5.И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-выпад правой вперед, руки на пр. колено

2- и.п.

3- тоже левой

4- и.п.

**6.Прыжки.**

1- правая рука на пояс.

2- левая рука на пояс.

3- правая рука на плечо.

4- левая рука на плечо.

5-правая рука вверх.

6- левая рука вверх.

7- 8- два хлопка над головой.

1- 6- тоже сверху вниз.

7- 8- хлопки по бедрам.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

### **Самостоятельная работа № 14**

Выполнение комплексов упражнений для снижений массы.

**По итогам выполнения обучающийся должен:**

- показать комплекс упражнений.

**В процессе выполнения работы обучающийся должен:**

- правильно выполнять комплекс упражнений.

а) Узкая стойка ноги врозь

б) Основная стойка

в) Основная стойка, руки вниз



1) Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

2) Основная стойка

3) Узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.



1) Стойка на колене, руки на пояс

2) Стойка на правом колене, руки на пояс

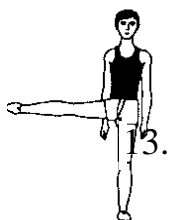
3) Стойка на коленках, руки на поясе



1) Правая нога вперед на носок

2) Стойка скрестно левой ноге

3) Левая нога вперед на носок



1) Правая нога в сторону

2) Стойка на одной ноге, руки вниз

3) Равновесие на левой ноге



14.

- 1) Правая вперед вверх
- 2) Правая вперед
- 3) Стойка на левой ноге



Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

### **Самостоятельная работа № 15**

Выполнение комплексов упражнений для глаз

По итогам выполнения обучающийся должен показать комплекс упражнений

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

комплекс упражнений, способствующий подготовке организма.

1.ОРУ на месте.

**1.И.п.** – средняя стойка.

1-руки в стороны

2-руки вверх, встать на носки

3 – 1

4-и.п.

**2.И.п.** – средняя стойка, руки за головой.

1- поворот вправо, руки в стороны.

2- и.п.

3- поворот влево, руки в стороны.

4- и.п.

**3. И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая рука вверх.

4- и.п.

5- 8 тоже, начать в другую сторону.

**4. И.п.- о.с.**

1- присед, хлопок над головой

2- и.п.

3- 1

4- и.п.-

**5.И.п.- средняя стойка, руки на пояс.**

1-выпад правой вперед, руки на пр. колено

2- и.п.

3- тоже левой

4- и.п.

**6.Прыжки.**

1- правая рука на пояс.

2- левая рука на пояс.

3- правая рука на плечо.

4- левая рука на плечо.

5-правая вверх.

6- левая вверх.

7- 8- два хлопка над головой.

1- 6- тоже сверху вниз.

7- 8- хлопки по бедрам.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений

### **Самостоятельная работа № 16**

Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки

По итогам выполнения обучающийся должен показать комплекс упражнений

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Провести комплекс упражнений, способствующий подготовке организма.

1.ОРУ на месте.

**1.И.п.** – средняя стойка.

1-руки в стороны

2-руки вверх, встать на носки

3 – 1

4-и.п.

**2.И.п.** – средняя стойка, руки за головой.

1- поворот вправо, руки в стороны.

2- и.п.

3- поворот влево, руки в стороны.

4- и.п.

**3. И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая рука вверх.

4- и.п.

5- 8 тоже, начать в другую сторону.

**4. И.п.-** о.с.

1- присед, хлопок над головой

2- и.п.

3- 1

4- и.п.-

**5.И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-выпад правой вперед, руки на пр. колено

2- и.п.

3- тоже левой

4- и.п.

## **6.Прыжки.**

1- правая рука на пояс.

2- левая рука на пояс.

3- правая рука на плечо.

4- левая рука на плечо.

5-правая вверх.

6- левая вверх.

7- 8- два хлопка над головой.

1- 6- тоже сверху вниз.

7- 8- хлопки по бедрам.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

## **Самостоятельная работа № 17**

### **Написание реферата**

« Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:** реферат на тему  
« Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»

### **Критерии оценки результата:**

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

4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.
---	---	--

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 18

Написание реферата « История волейбола»

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:** реферат на тему « История волейбола»

#### Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3  удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4  хорошо	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5  отлично	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 19

Написание реферата « Физическая культура в семье»

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:** реферат на тему « Физическая культура в семье»

#### Критерии оценки результата:

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



1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 20

Написание сообщения «Правила игры в волейбол»

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:** сообщение на тему «Правила игры в волейбол»

**Критерии оценки результата:**

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

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 21

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

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**  
сообщение на тему: «Правила игры в баскетбол»

**Критерии оценки результата:**

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

Форма предоставления: бумажный носитель.

**Самостоятельная работа № 22**

Написание сообщения на тему: «Правила игры в футбол»

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:** сообщение на тему: «Правила игры в футбол»

**Критерии оценки результата:**

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

	удовлетворительно	
--	-------------------	--

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 23

Написание сообщения на тему: «Правила проведения соревнований»

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Сообщение на тему: «Правила проведения соревнований»

#### Критерии оценки результата:

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

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 24

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

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Сообщение на тему: «Правила игры в волейбол»

#### Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3	Все соответствует, но не достаточно материала.

	удовлетворительно	
2	4 хорошо	Сообщение оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Сообщение оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 25

Написание сообщения на тему: «Правила игры в баскетбол»

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Сообщение на тему: «Правила игры в баскетбол»

#### Критерии оценки результата:

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

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 26

Написание сообщения на тему: «Правила игры в футбол»

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Сообщение на тему: «Правила игры в футбол»

**Критерии оценки результата:**

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

Форма предоставления: бумажный носитель.

### **Самостоятельная работа № 27**

Написание сообщения на тему: «Правила проведения соревнований»

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Сообщение на тему: «Правила проведения соревнований»

**Критерии оценки результата:**

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

4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.
---	---	--

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 28

Написание реферата «Цели и задачи проведения подвижных игр»

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**  
реферат на тему «Цели и задачи проведения подвижных игр»

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3  удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4  хорошо	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5  отлично	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено  Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 29

Составление комплекса эстафет без предметов

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**  
Составленный комплекс эстафет без предметов

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

### Самостоятельная работа № 30

Составление комплекса эстафет в парах

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Составленный комплекс эстафет в парах.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

### **Самостоятельная работа № 31**

Составление комплекса эстафет с мячом

Время на выполнение: 1 час

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Составленный комплекс эстафет с мячом.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

### **Самостоятельная работа № 32**

Написание реферата «ЗОЖ (здоровый образ жизни)»

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Реферат на тему «ЗОЖ (здоровый образ жизни)»

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### **Самостоятельная работа № 33**

## Написание реферата «История развития ритмической гимнастики»

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

Реферат на тему «История развития ритмической гимнастики»

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2 4 хорошо	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3 5 отлично	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4 Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 34

«Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов»

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

комплекс упражнений, способствующий подготовке организма.

1.ОРУ на месте.

**1.И.п.** – средняя стойка.

1-руки в стороны

2-руки вверх, встать на носки

3 – 1

4-и.п.

**2.И.п.** – средняя стойка, руки за головой.



1- поворот вправо, руки в стороны.

2- и.п.

3- поворот влево, руки в стороны.

4- и.п.

**3. И.п.- средняя стойка, руки на пояс.**

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая рука вверх.

4- и.п.

5- 8 тоже, начать в другую сторону.

**4. И.п.- о.с.**

1- присед, хлопок над головой

2- и.п.

3- 1

4- и.п.-

**5.И.п.- средняя стойка, руки на пояс.**

1-выпад правой вперед, руки на пр. колено

2- и.п.

3- тоже левой

4- и.п.

**6.Прыжки.**

1- правая рука на пояс.

2- левая рука на пояс.

3- правая рука на плечо.

4- левая рука на плечо.

5-правая вверх.

6- левая вверх.

7- 8- два хлопка над головой.

1- 6- тоже сверху вниз.

7- 8- хлопки по бедрам.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

### Самостоятельная работа № 35

Составление конспекта «Комплекс упражнений ритмической гимнастики»

Время на выполнение: 2 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

конспект на тему «Комплекс упражнений ритмической гимнастики»

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 36

Составление конспекта на тему «Комплекс упражнений для живота и талии»

Время на выполнение: 2 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

конспект на тему «Комплекс упражнений для живота и талии»

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3	Все соответствует, но не достаточно материала.

	удовлетворительно	
2	4 хорошо	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 37

Составление конспекта на тему «Комплекс упражнение для развития правильной осанки»

Время на выполнение: 2 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

конспект на тему «Комплекс упражнение для развития правильной осанки»

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### Самостоятельная работа № 38

Составление конспекта на тему «Комплекс упражнений для развития двигательных–координационных способностей»

Время на выполнение: 2 часа

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

конспект на тему «Комплекс упражнений для развития двигательных–координационных способностей»

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	оформлено по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: бумажный носитель.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Печатные издания**

##### **1. Для обучающихся**

1. Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2015

2. Решетников Н.В. Физическая культура (16-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2016

Электронная библиотечная система -<https://www.book.ru/>

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2016

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2018

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» КноРус 2016

##### **Интернет ресурсы**

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России  
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)