



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СК РГУТИС

УТВЕРЖДЕНО:

Ученым советом
Института сервисных технологий
ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Протокол № 7 от «10» февраля 2022 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (СПО)**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена

по специальности: *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

Квалификация: юрист

год начала подготовки: 2022

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Числов А.А.</i>

Методические указания согласованы и одобрены руководителем ППССЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>руководитель ОПОП СПО ППССЗ</i>	<i>Григорьева А.А.</i>



1. Общие положения

Для освоения дисциплины предусмотрены виды занятий: практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

С целью упрощения блока методического сопровождения рабочей программы в данных указаниях (методические указания для обучающихся по освоению дисциплин) предусмотрены форматы методических указаний- проведение практических занятий.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины подразумевает наличие методической литературы с учетом рекомендуемого режима и характера учебной работы, а также с учетом необходимого формата (практические занятия.)

Цель и задачи практических занятий:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Виды практических занятий

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни; методике проведения самостоятельных занятий; правилам составления комплексов упражнений утренней гимнастики, корригирующей гимнастики и т.д.). Приобретение практических навыков игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики; в тестировании уровня физической подготовленности. Обучение студентов на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

На практических занятиях используется индивидуальный, фронтальный, групповой, соревновательный методы обучения.



2. Тематика и содержание практических занятий

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Вводное практическое занятие

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Практическое занятие 1

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.

Цель занятия: Ознакомить с инструкцией по ОТ на занятиях легкой атлетикой.

Практические навыки: отработка элементов техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)

Практическое занятие 2

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. КУ- бег 100 м.

Цель занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.

Практические навыки: отработка элементов техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование) Выполнение контрольного норматива бег 100 м.

Практическое занятие 3

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.

Цель занятия: отработка техники высокого, низкого старта; развитие выносливости.

Практические навыки: отработка техники высоко старта, равномерного бега по дистанции. Финиширования.

Практическое занятие 4

Вид практического занятия: групповой

Тема и содержание занятия: Совершенствование техники бега на длинные дистанции.



Цель занятия: отработка техники бега на длинные дистанции; развитие выносливости.

Практические навыки: отработка техники высоко старта, равномерного бега по дистанции, финиширования.

Практическое занятие 5

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, упражнения на "бревне гимнастическом", "рукоход", «лабиринте»

Цель занятия: развитие ловкости и баланса

Практические навыки: отработка ловкости и баланса при проведении упражнений на элементах «лабиринт», «бревно гимнастическое», «рукоход»

Практическое занятие 6

Вид практического занятия: круговая тренировка

Тема и содержание занятия: Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.

Цель занятия: развитие двигательных качеств

Практические навыки: отработка техники беговых и прыжковых упражнений, развитие гибкости.

Практическое занятие 7

Вид практического занятия: круговая тренировка

Тема и содержание занятия: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка.

Цель занятия: развитие двигательных качеств

Практические навыки: отработка техники высоко старта, равномерного бега по дистанции, финиширования.

Практическое занятие 8

Вид практического занятия: круговая тренировка

Тема и содержание занятия: Совершенствование техники прыжков в высоту. Техника метания мяча и гранаты

Цель занятия: отработка техники бега на средние дистанции; развитие выносливости.

Практические навыки: отработка техники беговых и прыжковых упражнений, развитие силы

Практическое занятие 9

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.

Цель занятия: ознакомить с инструкцией по ОТ на занятиях волейболом, правилами игры в волейбол.

Практические навыки: отработка техники приема и передач мяча в парах.



Практическое занятие 10

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально

Цель занятия: Развитие двигательных качеств. Совершенствование техники игры в волейбол.

Практические навыки: отработка техники приема и передач мяча в парах, в тройках.

Практическое занятие 11

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: Совершенствование техники приема и передач мяча одной рукой снизу в парах и индивидуально.

Цель занятия: Развитие двигательных качеств. Научить выполнять подачи мяча.

Практические навыки: отработка техники приема и передач мяча в парах. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.

Практическое занятие 12

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.

Цель занятия: Развитие двигательных качеств. Закрепление техники выполнения подачи мяча.

Практические навыки: отработка техники приема и передач мяча в парах. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.

Практическое занятие 13

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: Совершенствование верхней прямой подачи.

Цель занятия: Развитие двигательных качеств. Совершенствование техники владения мячом.

Практические навыки: отработка техники выполнения передач мяча в парах, через сетку.

Практическое занятие 14

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: Подача мяча по зонам.

Цель занятия: Развитие двигательных качеств. Обучение технике атакующего удара.

Практические навыки: совершенствование техники приема и передач мяча. Отработка техники атакующего удара.

Практическое занятие 15

Вид практического занятия: индивидуальный

Тема и содержание занятия: Зачет

Цель занятия: подведение итогов обучения, выставление зачета.

Практические навыки: тестирование по итогам семестра



Практическое занятие 16

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: Способы блокирования. Совершенствование техники атакующего удара.

Цель занятия: Совершенствование техники атакующего удара. Обучение различным видам блокирования.

Практические навыки: совершенствование техники приема и передач мяча. Отработка техники атакующего удара. Отработка одиночного и группового блокирования.

Практическое занятие 17

Вид практического занятия: соревновательный

Тема и содержание занятия: Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.

Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол.

Цель занятия: контроль техники игры в волейбол. Знание правил игры.

Практические навыки: учебно-тренировочная игра

Практическое занятие 18

Вид практического занятия: круговая тренировка

Тема и содержание занятия: развитие силы и силовой выносливости

Цель занятия: развитие силы и силовой выносливости.

Практические навыки: Разучивание нового комплекса ОРУ с гантелями. Отработка заданий на силовую выносливость

Практическое занятие 19

Вид практического занятия: круговая тренировка

Тема и содержание занятия: комплекс ОРУ для развития прыгучести

Цель занятия: развитие силы и силовой выносливости.

Практические навыки: Закрепление нового комплекса ОРУ для прыгучести. Отработка заданий на силовую выносливость. КУ – отжимание.

Практическое занятие 20

Вид практического занятия: круговая тренировка

Тема и содержание занятия: блокирование индивидуальное, групповое

Цель занятия: развитие скоростной выносливости.

Практические навыки: совершенствование техники приема и передач мяча. Отработка техники атакующего удара. Отработка одиночного и группового блокирования.

Практическое занятие 21

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Техника игры в волейбол. Инструктаж по ОТ на занятиях баскетбол. Повторение ранее изученных элементов техники игры в волейбол.

Цель занятия: ознакомить с инструкцией по ОТ на занятиях волейболом, правилами игры в баскетбол.

Практические навыки: отработка техники приема и передач мяча в парах.



Практическое занятие 22

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: передачи в волейболе

Цель занятия: отработка способов перемещения баскетболистов.

Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении, техники передач мяча.

Практические навыки. отработка способов перемещения баскетболистов (правым-левым боком, спиной вперед). Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении, техники передач мяча (на месте).

Практическое занятие 23

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Судейство игры

Цель занятия: отработка способов перемещения баскетболистов.

Совершенствование техники передач мяча, отработка точности попадания мяча в корзину.

Практические навыки. Совершенствование техники ловли и передач мяча, бросков. Тактика игры зонной защиты. УТИ с судейством.

Практическое занятие 24

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Судейство игры

Цель занятия: отработка способов перемещения баскетболистов.

Совершенствование техники передач мяча, отработка точности попадания мяча в корзину.

Практические навыки. Совершенствование техники ловли и передач мяча, бросков. Тактика игры зонной защиты. УТИ с судейством.

Практическое занятие 25

Вид практического занятия: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Тема и содержание занятия: Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.

Цель занятия: отработка строевых упражнений на месте и в движении.

Практические навыки. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.

Практическое занятие 26

Вид практического занятия: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Тема и содержание занятия: выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Перестроения на месте и в движении.

Цель занятия: совершенствование техники построения на месте и в движении.

Практические навыки. Отработка различных способов построения. Отработка строевых упражнений на месте и в движении. Отработка комплекса УГГ.

Практическое занятие 27

Вид практического занятия: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Тема и содержание занятия: ОРУ с гимнастическими палками.

Цель занятия: совершенствование техники упражнений с гимнастическими палками

Практические навыки. Отработка ОРУ с гимнастическими палками.



Практическое занятие 28

Вид практического занятия: групповой, соревновательный.

Тема и содержание занятия: ОРУ с гантелями

Цель занятия: совершенствование техники упражнений с гантелями

Практические навыки: совершенствование техники упражнений с гантелями

Практическое занятие 29

Вид практического занятия: фронтальный.

Тема и содержание занятия: ОРУ со скакалкой

Цель занятия: совершенствование техники упражнений со скакалкой

Практические навыки: отработка техники упражнений со скакалкой

Практическое занятие 30

Вид практического занятия: фронтальный.

Тема и содержание занятия: Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.

Цель занятия: Совершенствование техники кувырков вперед и назад.

Практические навыки: Отработка перекатов вперед, назад в сторону.

Практическое занятие 31

Вид практического занятия: фронтальный.

Тема и содержание занятия: развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Цель занятия: отработка техники прыжков в длину с разбега. Метание. Развитие выносливости.

Практические навыки: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание. Развитие выносливости – равномерный бег. Подвижные игры.

Практическое занятие 32

Вид практического занятия: фронтальный,

Тема и содержание занятия: развитие координации

Цель занятия: Отработка ОРУ для развития координации

Практические навыки: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

Практическое занятие 33

Вид практического занятия: соревновательный

Тема и содержание занятия: Комбинации из освоенных элементов техники

Цель занятия: тестирование уровня физической подготовленности

Практические навыки: Урок-соревнование по бегу на длинные дистанции.

Практическое занятие 34

Вид практического занятия: соревновательный

Тема и содержание занятия: упражнения с инвентарем

Цель занятия: тестирование уровня физической подготовленности

Практические навыки: совершенствование техники ОРУ с инвентарем..

Практическое занятие 35



Вид практического занятия: индивидуальный

Тема и содержание занятия: Зачет.

Цель занятия: подведение итогов обучения, выставление зачета.

Практические навыки: тестирование по итогам семестра.

Практическое занятие 36

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом.

Повторение ранее изученных элементов техники игры в волейбол.

Цель занятия: ознакомить с инструкцией по ОТ на занятиях волейболом, правилами игры в баскетбол.

Практические навыки: отработка техники приема и передач мяча в парах.

Практическое занятие 37

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками от головы, от груди, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача на месте и в движении.

Цель занятия: отработка способов перемещения баскетболистов. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении, техники передач мяча.

Практические навыки: отработка способов перемещения баскетболистов (правым-левым боком, спиной вперед). Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении, техники передач мяча (на месте).

Практическое занятие 38

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Ведение мяча на месте и в движении.

Цель занятия: отработка способов перемещения баскетболистов. Совершенствование техники передач мяча, отработка точности попадания мяча в корзину.

Практические навыки: Отработка способов перемещения баскетболистов (правым-левым боком, спиной вперед). Совершенствование передач мяча (на месте и в движении), бросков мяча в корзину.

Практическое занятие 39

Вид практического занятия: фронтальный, групповой

Тема и содержание занятия: ведение мяча на месте и в движении. УТИ (стритбол).

Цель занятия: отработка техники передач мяча и взаимодействия двух и трех партнеров по команде.

Практические навыки: Отработка различных способов передач мяча в парах и в тройках на месте и в движении. Броски мяча после ведения.

Практическое занятие 40

Вид практического занятия: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Тема и содержание занятия: Ведение мяча с изменением направления и скорости

Цель занятия: отработка техники передач мяча и взаимодействия двух и трех партнеров по команде.



Практические навыки. Отработка различных способов передач мяча в парах и в тройках на месте и в движении. Броски мяча после ведения. Штрафной бросок. УТИ (стритбол).

Практическое занятие 41

Вид практического занятия: фронтальный.

Тема и содержание занятия: Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.

Цель занятия: отработка техники передач мяча и взаимодействия двух и трех партнеров по команде.

Практические навыки: Отработка различных способов передач мяча в парах и в тройках на месте и в движении. Броски мяча после ведения. Штрафной бросок. УТИ (стритбол).

Практическое занятие 42

Вид практического занятия: фронтальный.

Тема и содержание занятия: Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).

Цель занятия: отработка броска мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).

Практические навыки: Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).

Практическое занятие 43

Вид практического занятия: фронтальный,

Тема и содержание занятия: Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска.

Цель занятия: Отработка техники штрафного броска, трехочкового броска.. Развитие выносливости.

Практические навыки: Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска. Развитие выносливости.

Практическое занятие 44

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: техника бросков при игре баскетбол.

Цель занятия: Совершенствование техники бросков при игре баскетбол.

Практические навыки: отработка элементов техники техника бросков при игре в баскетбол.

Практическое занятие 45

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: ОРУ в движении

Цель занятия: Совершенствование техники бросков при игре баскетбол. Совершенствование ОРУ в движении

Практические навыки: отработка элементов техники техника бросков при игре в баскетбол.



Практическое занятие 46

Вид практического занятия: фронтальный, групповой

Тема и содержание занятия: Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

Цель занятия: отработка техники передач мяча и взаимодействия двух и трех партнеров по команде.

Практические навыки. Оработка различных способов передач мяча в парах и в тройках на месте и в движении. Броски мяча после ведения.

Практическое занятие 47

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Судейство игры

Цель занятия: отработка способов перемещения баскетболистов. Совершенствование техники передач мяча, отработка точности попадания мяча в корзину.

Практические навыки. Совершенствование техники ловли и передач мяча, бросков. Тактика игры зонной защиты. УТИ с судейством.

Практическое занятие 48

Вид практического занятия: фронтальный, групповой

Тема и содержание занятия: Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

Цель занятия: отработка техники передач мяча и взаимодействия двух и трех партнеров по команде.

Практические навыки. Оработка различных способов передач мяча в парах и в тройках на месте и в движении. Броски мяча после ведения.

Практическое занятие 49

Вид практического занятия: индивидуальный

Тема и содержание занятия: Зачет.

Цель занятия: подведение итогов обучения, выставление зачета.

Практические навыки: тестирование по итогам семестра.

Практическое занятие 50

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: инструктаж по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.

Цель занятия: Ознакомить с инструкцией по ОТ на занятиях легкой атлетикой.

Практические навыки: отработка элементов техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)

Практическое занятие 51

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: эстафетный и челночный бег. (передача палочки). Бег 4*100 м.

Цель занятия: отработка техники бега на средние дистанции; развитие выносливости.



Практические навыки: отработка техники высоко старта, равномерного бега по дистанции, финиширования. КУ – челночный бег 3*10 м

Практическое занятие 52

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка. Развитие выносливости.

Цель занятия: развитие двигательных качеств

Практические навыки: отработка техники беговых и прыжковых упражнений, развитие гибкости.

Практическое занятие 53

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка. Развитие выносливости.

Цель занятия: развитие двигательных качеств

Практические навыки: отработка техники беговых и прыжковых упражнений, развитие гибкости.

Практическое занятие 54

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: совершенствование техники прыжков в высоту с разбега, тройного прыжка. Развитие выносливости.

Цель занятия: развитие двигательных качеств

Практические навыки: отработка техники беговых и прыжковых упражнений, развитие гибкости.

Практическое занятие 55

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: совершенствование техники прыжков в высоту с разбега, тройного прыжка. Развитие выносливости.

Цель занятия: развитие двигательных качеств

Практические навыки: отработка техники беговых и прыжковых упражнений, развитие гибкости.

Практическое занятие 56

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: техника безопасности при метании. Обучение технике метания гранаты. Метание мяча

Цель занятия: Изучение техники безопасности при метании.

Практические навыки: совершенствование техники метания гранаты. Метание мяча

Практическое занятие 57

Вид практического занятия: фронтальный, групповой.

Тема и содержание занятия: совершенствование техники метания гранаты. Метание мяча.



Цель занятия: Изучение техники безопасности при метании.

Практические навыки: совершенствование техники техника безопасности при метании. совершенствование техники метания гранаты. Метание мяча

Практическое занятие 58

Вид практического занятия: круговая тренировка

Тема и содержание занятия: Метание мяча

Цель занятия: развитие силы и силовой выносливости.

Практические навыки: Разучивание нового комплекса ОРУ на метание мяча.

Отработка заданий на силовую выносливость

Практическое занятие 59

Вид практического занятия: круговая тренировка

Тема и содержание занятия: техника метания гранаты. Выполнение контрольных нормативов.

Практические навыки: Закрепление нового комплекса ОРУ. Отработка заданий на силовую выносливость. КУ –метание гранаты.

Практическое занятие 60

Вид практического занятия: индивидуальный

Тема и содержание занятия: Итоговое занятие. Дифференцированный зачет.

Цель занятия: подведение итогов обучения, выставление дифференцированного зачета.

Практические навыки: тестирование по итогам семестра.

Тематика и содержание практических занятий

Вид практического занятия: индивидуальный

Тема и содержание занятия: Итоговое занятие. Дифференцированный зачет.

Цель занятия: подведение итогов обучения, выставление дифференцированного зачета по контрольным нормативам.

Практические навыки: тестирование по итогам семестра.

3. Тематика и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, связанного с формированием компетенций обучающихся.

Общие положения

Целью самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов является обучение навыкам работы с научно-теоретической, периодической литературой, самостоятельным занятиям в спортивных клубах, секциях, фитнес центрах, а также развитие у них устойчивых потребностях в системных занятиях физической культурой для поддержания хорошей физической формы и работоспособности, совершенствования функциональных систем организма человека.

Основными задачами самостоятельной работы студентов являются:



- овладение фундаментальными знаниями;
- наработка профессиональных навыков;
- развитие самостоятельности и ответственности студентов.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине физическая культура обеспечивает:

- закрепление знаний, полученных студентами в процессе практических занятий;
- формирование навыков работы с периодической, научно-теоретической

литературой

- результатами самостоятельной работы студентов являются: выполненные рефераты; улучшенные показатели уровня физической подготовленности; хорошие умения и навыки игры в волейбол, баскетбол; участие в спортивных соревнованиях.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента.

Формы (виды) самостоятельной работы

Самостоятельная работа по теме Физическая культура

Тема реферата, основные моменты темы - «Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом»

- Предстартовое и стартовое состояние организма
- Виды предстартовых состояний
- Методы регулирования предстартовых реакций.
- Устойчивое состояние.
- Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание»

Тема реферата, основные моменты темы - «Физическая форма»

- Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц.
- Спортивная подготовка
- Преимущества хорошей физической формы
- Оценка физической формы

Тема реферата, основные моменты темы - «Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека»:

- Причины зависимостей
- Принцип действия наркотических веществ
- Алкогольная зависимость
- Курение
- Наркотическая зависимость
- Стратегия предупреждения и избавления от наркотической зависимости

Самостоятельная работа по разделу Легкая атлетика

Занятия в спортивных клубах и секциях

Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.

Самостоятельная работа по разделу Волейбол

Занятия в спортивных клубах и секциях

Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.



Самостоятельная работа по разделу Гимнастика

Занятия в спортивных клубах и секциях

Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.

Самостоятельная работа по разделам Баскетбол и легкая атлетика

Занятия в спортивных клубах и секциях

Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.

Критерии оценивания:

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6



Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Основные источники:

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Дополнительные источники:

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>

Интернет-ресурсы:

<http://znanium.com/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики